№15 (543) 2017

Айболит

www.aybolit.ru

Здоровье
Медицина
Жизнь

16+

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

С давлением работаем на даче

Зароем в песок радикулит

Чешуя рыбы — от экземы

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА ПЬЁМ КЕФИР

Квартиры с призраками — это модно

Почему летом лучше под дождь не попадать?

SOS!

Под дождь лучше не попадать

Кислотные дожди этим летом в России особенно «злые». Медики уже доказали: химические ливни наносят непоправимый вред здоровью людей.

Бегать под дождем очень мило и забавно. Это наполняет энергией, делает ближе к природе. Об этом теперь лучше забыть. Доказано, что кислотные дожди могут спровоцировать онкологию и абсолютно точно влияют на мужскую потенцию. Атмосфера загрязнена углекислым газом, частыми выбросами промышленных предприятий и электростанций. Воздух и испарения воды насыщены химией. Химические вещества в человеческом организме накапливаются, особенно если работать на открытой территории.

Кислотные дожди — одна из причин гибели лесов, урожаев и растительности. Они разрушают здания и памятники культуры, приводят в негодность автомобили. После таких осадков в озерах дохнет рыба. Чего уж говорить о хрупком здоровье человека. Врачи замечают, что у людей моросящий кислотный дождь вызывает раздражение кожи, слизистой органов дыхания, делает ломкими волосы. После таких дождей люди толпами идут к аллергологам. Еще в 2006 году в Китае был опубликован доклад о том, что двуокись серы проникает в легкие и вызывает респираторные, сердечно-сосудистые и онкологические заболевания. Так что этим летом лучше под дождь не попадать.

СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА НЕ ЛЕЧИТ, А ПРОДЛЕВАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЕСТИ НЕПРАВИЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

На каждый день

● **Чтобы жить дольше, надо меньше есть.** Американские ученые выяснили: если в зрелом возрасте на четверть снизить калорийность питания, можно обмануть старость и на 2 месяца в год сократить биологический возраст. Он измеряется по состоянию сердца, обмена веществ и иммунной системы.

● **Холодный душ поможет похудеть.** Он улучшает кровообращение, налаживает обмен веществ, помогает сжигать белый жир, который полнит, и способствует его переработке в бурый жир — источник энергии. Чтобы запустить эти процессы, английские медики советуют принимать холодный душ ежедневно по две минуты. Больше не надо — можно простудиться.

● **Новые свойства миндаля открыли московские диетологи.** Оказалось, что регулярное употребление этого ореха уменьшает хронические воспаления в организме. Уже известно о пользе миндаля для сердца и сосудов. Теперь же его рекомендуют больным с артрозами, артритами, хроническими инфекциями почек и носоглотки и при целом ряде других недугов.

Новости

НОВОЕ ЛЕКАРСТВО ОТ БОЛИ

Российские ученые разрабатывают анальгетик нового поколения. Он не оказывает побочных действий на желудок, печень и почки. Это обезболивающее будут использовать для пациентов с острым инфарктом миокарда и ишемической болезнью сердца. Это открытие попало в «100 лучших изобретений России-2015». Рабочее название препарата — «Тиовюрцин». Он будет готов к 2019 году.

ВСЮ НЕДЕЛЮ НАДО СПАТЬ

Иностранные медики предложили новый метод лечения рака — во сне. Предполагается помещать пациентов в своего рода спячку как минимум на неделю. Для этого температуру тела снизят до 13-15°С с помощью определенных медикаментов. В таком состоянии все процессы в организме приостанавливаются. И врачи спокойно разбираются с онкологией. Лечение во сне особенно эффективно, если есть метастазы. В состоянии спячки рост рака затормаживается. А еще организм лучше переносит облучение.

ЛЕСТНИЦА ДЛЯ ТОНУСА

Чтобы начать день, вы пьете кофе? Есть другой способ взбодриться. Новое исследование показало: 10 минут ходьбы по лестнице бодрят гораздо сильнее кофеина. В эксперименте участвовали люди, страдавшие от хронической нехватки сна. У тех, кто шагает по лестнице, мозг работает лучше, чем у тех, кто пьет кофе по утрам.

ВЫДОХ — И ДИАГНОЗ ГОТОВ!

Сибирские ученые разработали новый прибор для диагностики диабета. Он способен выявлять этот недуг по выдыхаемому воздуху. Причем даже у тех, кто еще не болен, но склонен к диабету. Достаточно выдохнуть 2 раза в трубку, и аппарат выдает заключение.

Ёшкин кот!

Думай, думай

Пока человек спит...

...В ЕГО ОРГАНИЗМЕ ПРОИСХОДЯТ НЕВЕРОЯТНЫЕ ВЕЩИ, О КОТОРЫХ ЛЮДИ ДАЖЕ НЕ ДОГАДЫВАЮТСЯ.

1 **Понижается температура тела.** Прежде чем человек засыпает, температура его тела начинает снижаться. Пик понижения температуры — около 2.30 утра.

2 **Во сне человек растет.** Межпозвоночные диски, выступающие в роли подушки между костями, во сне увлажняются и становятся крупнее, поскольку вес тела не давит на них. Поза эмбриона из-за уменьшения нагрузки на спину — это самая оптимальная поза для желающих подрасти.

3 **Теряется вес.** Ночью, как и в течение дня, человек теряет воду через пот и выдох. Однако днем благодаря пище потери жидкости постоянно восполняются. Поэтому взвешивание утром дает самые правдивые показания. Диетологи даже рекомендуют похудение во время сна. Результат, конечно, не такой, как от физических упражнений, но пару лишних килограммов можно сбросить. Но, чтобы худеть, нужно спать не менее 7 часов. Четырехчасовой сон не поможет добиться результата.

4 **Глаза дергаются.** Иногда во время сна глаза быстро двигаются из стороны в сторону. Это та самая фаза, в которой внезапное пробуждение позволяет вспомнить только что приснившийся сон.

5 **Понижается артериальное давление и уменьшается частота сердечных сокращений.** Во время сна телу не нужно работать с полной нагрузкой, интенсивность работы сердечно-сосудистой системы понижается. За счет ночного понижения артериального давления у сердечной мышцы и кровеносной системы есть время, чтобы расслабиться и восстановиться.

6 **Кишечник освобождается от газов.** Во время ночного сна мышцы анального сфинктера расслабляются, что способствует беспрепятственному выходу газов через кишечник.

7 **Увеличивается количество коллагена в коже.** Коллаген — это белок, укрепляющий кровеносные сосуды и придающий коже эластичность. В ночное время активизируется его выработка. А увлажняющие кремы, содержащие ретинолы, благотворно влияют на выработку коллагена в организме. Поэтому такие кремы рекомендуют использовать именно перед сном. Они помогают бороться с пигментацией и морщинками.

ОДНАКО офтальмологи запрещают надевать их чаще нескольких раз в месяц. Дело в том, что из-за цветных линз повышается внутриглазное давление. Это плохо сказывается и на зрении, и на общем самочувствии. Хуже всего действуют розовые и оранжевые очки. Синие и голубые линзы вообще не защищают глаза от яркого солнца. Очки с зелеными линзами менее опасны. Они даже могут снижать внутриглазное давление. Их полезно носить пожилым людям и тем, кто страдает от глаукомы. А самыми безопасными являются очки с коричневыми линзами. Они увеличивают контраст, уменьшают блики и позволяют ясно видеть мир даже при очень ярком солнце.

Глаза и солнце

Летом многие люди носят солнцезащитные очки с цветными линзами — зелеными, красными, оранжевыми или синими.

Второе рождение

Работают мастера

«Помню: стало плохо, упал, а очнулся уже в кардиохирургии», — рассказывает 63-летний барнаулец Сергей Сивцов, которому врачи недавно спасли жизнь.

Его доставили в Алтайскую краевую клиническую больницу с диагнозом полное расслоение аорты. Это первый случай в Алтайском крае, когда удалось спасти пациента с подобным диагнозом. Раньше таких больных направляли в Новосибирск, но многие, к несчастью, погибали по дороге. Теперь для проведения таких операций на сердце в краевой клинической больнице имеется все необходимое — современное оборудование, высококвалифицированные медики. Главное — вовремя поставить правильный диагноз и успеть доставить пациента в клиническую больницу.

Расслоение аорты случается прежде всего у больных гипертонией. У Сергея Сивцова расслоение аорты стало результатом аневризмы. Она сформировалась из-за плохого контроля за артериальным давлением. Беда приходит и к тем, кто не отказывается от излишеств в еде, не получает посильную физическую нагрузку, у кого нездоровый сон.

Сергей Сивцов уже пошел на поправку, ходит и собирается домой. За время лечения у него родилась четвертая внучка. А врачи готовятся провести такую же операцию следующему пациенту, которого недавно привезли в краевую столицу из Ребрихи.

В ухо попала вода?

ЧТОБЫ НЕ СЛУЧИЛОСЬ ОТИТА, СДЕЛАЙТЕ СПИРТОВУЮ ВАННОЧКУ. ЛЯГТЕ НА БОК И ЗАКАПАЙТЕ В УХО 5 КАПЕЛЬ ПОДОГРЕТОЙ ВОДКИ. ПОЛЕЖИТЕ 15-20 МИНУТ.

Облепиховое масло избавило от язвы и пародонтоза

Лет десять не мог избавиться от застарелой язвы двенадцатиперстной кишки. Мучился от постоянных болей вверху живота, изжоги и отрыжки. Помог мне приятель, который посоветовал пить облепиховое масло — по 1 десертной ложке за 40 минут до еды 3 раза в день. Принимал его в точности, как рекомендовал знакомый, — набирал в рот масло, 1-2 минуты держал и только после этого глотал. Несколько первых дней после приема появлялась небольшая «масляная» отрыжка и тяжесть под ложечкой, но они быстро прошли.

Лечился я так в течение месяца, тщательно соблюдая положенную при язве диету. А через месяц пошел к врачу и убедился, что язва полностью зарубцевалась и с тех пор уже 3 года меня совершенно не беспокоит. Кстати, теперь у меня практически исчез пародонтоз и не воспаляются десны.

Д. Г. Абрамов, Московская обл.

Отёки и боли — заройте в песок

ПЕСОЧНЫЕ ВАННЫ ПОМОГАЮТ ПРИ АРТРОЗЕ, НЕВРАЛГИИ, РАДИКУЛИТЕ.

У песка есть уникальные свойства. Он хорошо поглощает тепло и мгновенно впитывает выступающий на теле пот. В песке даже с температурой 60°С человек чувствует себя комфортно. Ведь под слоем песка тело обволакивается невидимой газовой пленкой, которая помогает доставлять кислород к коже.

Горячий песок усиливает кровои лимфообращение. В результате этого отеки и боли в буквальном смысле уходят в песок. Именно так издавна лечат артроз, артрит, ревматизм, миозит, радикулит, неврит, невралгии. Одобряют лечение песком и гинекологи: песочные ванны лечат хроническое воспаление придатков, матки, спаечную болезнь. А еще песок мягко массирует тело. Один сеанс песочной ванны убирает до килограмма лишнего веса.

Специалисты рекомендуют закапываться в песок во второй половине дня, когда он хорошо прогрет солнцем (до 60°С). При этом кожа должна быть сухая. Перед началом процедуры надо обязательно вытереть пот. Затем лежащего на спине человека полностью засыпают нагретым песком (толщина 5-6 см), оставляя открытыми область сердца и голову. Голова должна быть в тени или прикрыта панамой. Живот достаточно припорошить слоем песка в 1-2 см, руки ноги иногда закапывают глубже — на 10-12 см. Под голову кладут сложенное полотенце, на лоб — смоченную в прохладной воде салфетку. Песочные ванны надо принимать 15-30 минут. После окончания процедуры нельзя купаться и загорать. Ополоснитесь теплой водой и полчаса отдохните в тени. И еще: надо пить много жидкости.

P. S. Но перед процедурами лучше посоветоваться с врачом. Как и любая тепловая процедура, песочные ванны запрещены при гипертонии, эпилепсии, мастопатии и дисфункции яичников. Их запрещено принимать во время менструации и за 2-3 дня до ее начала.

А. В. Сорокина, терапевт, врач I категории

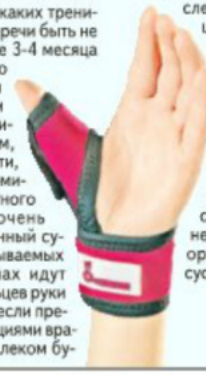
На приёме у травматолога

У СЫНА ПЕРЕЛОМ ЛАДЬЕВИДНОЙ КОСТИ РУКИ

Доктор посоветовал вместо гипса носить ортез. Как он выглядит? Можно ли после такой травмы ходить на тренировки по хоккею?

Галина Ивановна, Московская обл.

Разумеется, ни о каких тренировках по хоккею и речи быть не может в ближайшие 3-4 месяца после травмы. Дело в том, что перелом ладьевидной кости кисти — это внутрисуставной перелом, то есть перелом кости, участвующей в формировании лучезапястного сустава. А это очень сложноорганизованный сустав. В его так называемых карпальных каналах идут важнейшие для пальцев руки артерии и нервы. И если пренебречь рекомендациями врача, то можно в недалеком будущем стать инвалидом. Можно получить тяжелейший неврит лучевого нерва, который будет болеть денно и нощно, и очень сильно болеть. Эта боль будет отдавать и в локоть, и в область надплечья, и в шейный отдел позвоночника. Впоследствии возможны болезненные судороги 1, 2 и 3-го пальцев руки. Я бы посоветовал вашему сыну непременно время от времени показываться врачу-травматологу или ортопеду, который будет контролировать лечение и последующую реабилитацию. Не пренебрегайте этим, иначе может развиться остеоартроз лучезапястного сустава и так называемый синдром карпального канала со всеми вытекающими не очень хорошими последствиями. Парню непременно требуется ортез лучезапястного сустава.



В. С. Хорошев, врач-травматолог (в прошлом военный хирург)

Пригодится

КУРИЛЬЩИКАМ полезны продукты с высоким содержанием магния. Благодаря им на 15% можно снизить риск инсульта. Магнием богаты цельные злаки, арахис, брокколи, шпинат, палтус.

ОТ диареи 1 ст. ложку листьев кизила залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте 20 минут и принимайте по 20-50 мл 3-4 раза в день.

НЕТ сил после работы на даче? Выжмите сок из половины лимона. Нарежьте туда кусочек корня имбиря, залейте кипятком, через 30 минут выпейте.

ОТ кашля смешайте 1/2 стакана масла облепихи и 2 ст. ложки камфоры. Смесью на ночь разотрите грудь и спину, ляжте в постель и тепло укутайтесь.

Прикинь на себя — Авторитеты дают советы

С гипертонией — на дачу

У человека, страдающего этим недугом и слишком усердно работающего на даче, может случиться криз.

ОПАСНЫЕ ГРЯДКИ

Самые высокие показатели давления бывают в 16 часов и рано утром. В эти часы воздержитесь от активной физической работы, а в остальное время работайте в саду. У некоторых гипертоников летом артериальное давление снижается, и они перестают принимать выписанные им препараты. Этого делать ни в коем случае нельзя. Можно только уменьшить дозу препарата, посоветовавшись с врачом. Всегда при себе имейте препараты от давления, а если за грудиной зажимает «грудная жаба», то и сердечное средство — нитроглицерин. Принимайте препараты, снижающие давление, всегда вовремя. Если планируете посвятить грядкам целый день, возьмите с собой лекарства, которые должны принять в обед. Сделайте аптечку для дачи и положите в нее помимо бинтов, пластыря, зеленки и йода настойку валерьяны и ваши лекарства от давления. Уточните у лечащего врача, какое лекарство принять, если вдруг разовьется гипертонический криз (резко возникшая сильная головная боль, пульсация в висках, одышка, тошнота или рвота, ухудшение зрения). Прикрепите аптечку на видном месте. Не просите лекарство у соседки по дачному участку только потому, что оно ей помогает. Вам оно может быть противопоказано. Тонометр — прибор для измерения давления — у гипертоника должен быть не только в квартире, но и в дачном домике. Находясь вдали от города, помните, что помощь может не успеть вовремя. Приезжайте на дачу в такое время, когда соседи по огороду тоже работают. Если вам станет плохо, они смогут помочь. Обязательно берите с собой сотовый телефон: с его помощью можно связаться с родственниками и вызвать скорую помощь.

ГИПЕРТОНИКУ НЕЛЬЗЯ

* Работать вналонку. Если долго находиться в одном положении, это вызовет застой крови.
* Работать на жаре, резко наклоняться и подниматься.
* Носить тяжести. Это может спровоцировать гипертонический криз. Тяжелый труд провоцирует подъем давления даже спустя некоторое время.
* Продолжать трудиться, если почувствовали усталость, слабость.
* Не обращать внимания на боли в голове и за грудной клеткой.
* Не реагировать на звон в ушах.
* После работы принимать алкогольные напитки.

НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

* Пейте зеленый чай и кефир. Дозируйте соль, суточная доза — одна щепотка. Иначе могут появиться отеки.
* Перед работой обязательно наденьте головной убор.
* Не старайтесь переделать все и сразу.
* Чтобы не навредить себе, нельзя начинать работу резко, большими объемами. Организм должен втянуться в работу.
* Огородные принадлежности приобретайте на длинных ручках, чтобы как можно больше дел выполнять стоя.
* Носите с собой лекарство для срочной помощи. Это может быть таблетка аспирина.
* Работая в огороде или саду, делайте 15-минутный перерыв каждые полчаса.

Б. Г. Бобров, терапевт, врач высшей категории

■ САМЫЕ ВЫСОКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДАВЛЕНИЯ БЫВАЮТ В 16 ЧАСОВ И РАНО УТРОМ. В ЭТИ ЧАСЫ ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ АКТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТЫ.

■ ДОЗИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ПОМОГАЕТ СНИЗИТЬ ДАВЛЕНИЕ.

■ ВОДУ ОГРАНИЧИВАЙТЕ ДО 1,5 ЛИТРА. ДА, ОНА РАЗЖИЖАЕТ КРОВЬ, НО, УСИЛИВАЯ КРОВОТОК, УВЕЛИЧИВАЕТ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ.

Доктор чай

Рекомендует

ЭТОТ НАПИТОК НАШИ ПРЕДКИ ИСПОЛЬЗОВАЛИ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РАЗНЫХ НЕДУГОВ.

■ При простудных заболеваниях как потогонное средство советуют пить теплый чай средней заварки с молоком.

■ При наружных язвенных заболеваниях, а также язве желудка и двенадцатиперстной кишки полезен крепкий настой зеленого чая.

■ Укачивает в автомобиле? Пожуйте сухой зеленый чай. Это же поможет избавиться от тошноты беременной женщине.

■ При отравлении алкоголем или лекарствами, чтобы вывести токсины, пьют очень крепкий горячий чай с молоком.

■ От ячменя лучше всего поможет свежая заварка зеленого чая. Горячей (как только можете терпеть) заваркой смочите стерильную ватку и приложите ее к ячменю.

■ Для избавления от газов полезно пить чай с молоком и солью.

■ Чай с солодкой улучшает зрение, избавляет от кашля.

■ От воспаления кишечника помогает чай с изюмом.

■ Начинается головная боль? Налейте горячего чая, но не пейте. Сначала горячую ложку на минуту приложите к крылу носа с больной стороны. Остыла? Еще раз согрейте и приложите. А затем горячую ложку приложите к мочке уха с той же стороны. Нагрейте о горячий стакан кончики пальцев рук. Боль прошла?

Путь в монастырь всем открыт

В Таиланде любому мужчине или женщине, тайцу или иностранцу, путь в монастырь открыт. Улучшить карму с помощью медитации стремятся многие. Чтобы попасть в монастырь, нужно лишь заранее отправить письмо по электронной почте, в ответ назначают дату начала курса.

ОБЕДАЮТ ЗДЕСЬ МОЛЧА

Живущие в монастыре, если они не монахи, должны днем и ночью носить только белую одежду из плотной ткани, поэтому прикупите две пары хлопковых штанов и футболки. Женщинам запрещается касаться монахов и даже передавать им что-либо из рук в руки: предмет кладется на стол или передается на специальной салфетке. С едой тут строго: ни монахи, ни практиканты не имеют права принимать твердую пищу после полудня. Опоздать в столовую — значит остаться голодным до завтрашнего дня.

Слава Будде, здесь вкусно и разнообразно кормят, и совсем нет запрета на мясо.

На первый монастырский обед могут пустить в «гражданском», но вы почувствуете себя темным пятном в столовой. Монахи, одетые в шафранового цвета робы, едят за отдельными столами в самой светлой части зала. Ближе к раздаче — места для послушников в белом. Стульев нет, все сидят за низкими круглыми столиками на специальных подушках, оставив обувь при входе. Перед началом трапезы читают хором мантру. У каждого железный поднос с углублениями. То, что побольше, — для риса, маленькое посередине — для соевого или острого соуса, три одинаковые ячейки — для зеленого карри со свининой, для горячего салата из овощей и трав, для десерта.

Деловые люди приезжают сюда из Бангкока каждый год, чтобы пройти 26-дневный курс и поправить «душевное здоровье». Буддистская трапеза проходит в тишине и сосредоточенности, каждый старается есть неторопливо и вдумчиво, тем более что еда вкусная и ее много.

НАРУШИШЬ ПРАВИЛА — ТЕБЕ ЖЕ ХУЖЕ

После обеда новичкам озвучивают свод из восьми правил поведения в монастыре, по которым монахи живут всю жизнь. И дополнительные правила, касающиеся только практикантов:

* нельзя делиться мыслями и наблюдениями. И вообще разговоры в монастыре не приветствуются. Запрещен физический и визуальный контакт. Запрещено принимать посетителей, читать, писать, пользоваться компьютером, разговаривать по телефону, а также выходить за территорию монастыря без разрешения настоятеля.

Соблюдать правила или нет — на вашей совести. Нарушаешь — тебе же хуже, не достигнешь цели. Никто не будет проверять, не припрятана ли под подушкой книга или ноутбук. Следить за ближним, отчитывать, раздражаться — нехорошо. Не порть жизнь другому, и не испортят ее тебе — так можно определить местный быт.

Комнаты для практикантов хоть простые, но чистые и удобные. В каждой туалет, умывальник, душ. Вода, правда, только холодная. Деревянная кровать с тонким матрасом, вентилятор, окна с противомоскитными сетками — нехитрая, но совершенно пригодная для жизни обстановка.

24 ЧАСА ИЗ ЖИЗНИ МЕДИТИРУЮЩИХ

Распорядок дня отвечает укладу жизни в тропических странах, где самая приятная прохлада стоит перед восходом, а к полудню возникает нестерпимое желание укрыться от солнца в помещении. Гонг будит в четыре утра: пора медитировать. Чередуешь сидячие и ходячие медитации. В начале курса — по 15 минут, в конце — по часу. Для новичка просидеть в позе лотоса и четверть часа — уже достижение. Во время сидячей медитации, сложив кисти лодочкой и полуприкрыв глаза, наблюдаешь за дыханием, а вернее, за движениями диафрагмы. Во время ходячей — медленно шагаешь, опустив глаза под углом 45 градусов, сложив руки за спиной и концентрируясь на каждом движении. Посторонние звуки — пролетел самолет, замяукал кот, застрекотали цикады — тоже становятся частью медитации, явлениями для наблюдения. В шесть раздается гонг на завтрак. Он состоит из одного блюда: жидкой рисовой каши или супа из тайской лапши. Перед столовой — баки с горячей водой: можно приготовить кофе или чай. С раннего утра открыта бакалейно-продуктовая лавочка — для тех, кто привык завтракать йогуртом или еще чем-то общепринятым. Однако за несколько дней можно привыкнуть к местному супу.

После еды подметают пятачок перед корпусом, поливают из шланга растения, наводят порядок в комнате. Там же медитируют в оставшееся до обеда время.

Обеденный гонг раздается около половины одиннадцатого. Аппетит к этому времени просыпается волчий. Слава Будде, здесь вкусно и разнообразно кормят (пусть и всего раз в день), и совсем нет запрета на мясо. В ассортименте рагу, салат, суп, всевозможные овощи, иногда лапша и всегда рис без ограничений. На десерт — тропические фрукты: папайя, гуава или менее экзотичный арбуз. Памятуя о том, что следующий прием пищи только наутро, сложно не наесться впрок. Но набитый живот совсем не способствует концентрации. В миру тайцы едят по многу раз небольшими порциями, однако в монастыре готовы мириться с ограничениями, опять же ради хорошей кармы: вот выйдем наружу — а там и еды вволю.

После обеда до отбоя в десять вечера — личное время. Для медитации. Медитируют в комнате, библиотеке.

За час до захода солнца можно перемещаться на улицу — жара спадает, а для подкрепления сил монастырских жителей из кухни выносят кастрюлю с горячим соевым молоком. Жаждущие собираются под сенью огромных дубов. Иностранцы хранят предписанное молчание, а непослушные тайки, как правило, нарушают порядок: начинаются перешептывания, а потом и разговоры в голос, смех. Опять же: если нельзя, но очень хочется, то можно.

Не петь, не танцевать, не слушать музыку, не развлекаться, не пользоваться духами, косметикой и украшениями.

СЕГОДНЯ БОЛЬ, ЗАВТРА РАДОСТЬ

Каждый день настоятель выделяет время для приема практикующихся, дает рекомендации. Иностранцы совершают три простирания Будде, три настоятелю, садятся на пол — и получают пару простых вопросов и советов.

Как проходит практика? Сколько часов медитировал сегодня? Спина болит или нет? Обнадеживающее утешение: в конце курса будете медитировать по 10-12 часов, и это не предел! Не отчаивайся, когда что-то идет наперекосяк, но и не возносись, когда все прекрасно. Сегодня боль, завтра радость; сегодня не получается, получится завтра. И «скромное» задание на завтра — семь часов медитации.

Современный образцовый монастырь — хорошо отлаженный механизм. 70-80 монахов, 30-40 послушников и 20-30 работающих мирян — в зависимости от сезона. Практикантов собирается часто до двух сотен...

В монастыре живут и мужчины, и женщины, но их зоны поделены. Чужих и своих практикантов тоже обучают по отдельности.

Почти все постоянные жители монастыря, в отличие от практикантов, пользуются мобильниками и планшетами. Тайцы обожают гаджеты, к тому же, даже разглядывая фотографии на смартфоне, можно улучшить карму! Буддистское монашеское сообщество по-прежнему кормится за счет внешнего мира. Миллионный месячный бюджет монастыря пополняется из субсидий государства, из добровольных пожертвований прихожан (действительно добровольных, и даже полный курс медитации для иностранцев с проживанием и едой бесплатен) и из кошельков крупных спонсоров.

Несмотря на формальное предписание молчания и одиночества, живущие в монастыре сохраняют тесный контакт с семьями и внешним миром. Монастырь для многих — форма социальной жизни. К слову сказать, по традиции тайской школы буддизма все мужчины старше двадцати лет, в том числе король, должны принять временный постриг. Государственные учреждения предоставляют сотрудникам единовременный оплачиваемый отпуск. С одной стороны, считается, что побывавший в монахах служащий будет честнее, трудолюбивее, надежнее, с другой — больше просветления.

Жизненная философия на тайский лад — философия радости. И будь то медитация, антиправительственные демонстрации, учеба или еда — где тайцы, там и радость. И наоборот.

ГЛАВНЫЕ ЗАПОВЕДИ МОНАХОВ

Кодекс поведения в монастыре состоит из восьми традиционных предписаний. Впрочем, полный свод состоит из 227 правил.

- Не убивать живых существ, в том числе и насекомых.
- Не брать того, что не было дано.
- Воздерживаться от заведомо ошибочных суждений (то есть не лгать).
- Воздерживаться от секса.
- Не употреблять наркотических веществ (в том числе алкоголь и сигареты).
- Не есть после полудня.
- Не петь, не танцевать, не слушать музыку, не развлекаться, не пользоваться духами, косметикой и украшениями.
- Не спать на пышных кроватях.

Ситуация

Гастрит плюс бульбит

Поставили диагноз поверхностный гастрит и бульбит. Я в шоке! Всегда считала себя здоровым человеком. Как лечиться? Может, есть народные рецепты?

Н. В. Муштаева, Кыргызстан

Поверхностный гастрит — самый частый диагноз, который гастроэнтерологи ставят своим пациентам. Это одна из форм хронического гастрита, при которой происходят дистрофические изменения клеток поверхностного эпителия и воспаление слизистой оболочки желудка.

Бульбит — острое или хроническое воспаление прилегающего к желудку отдела двенадцатиперстной кишки. Бульбит часто сочетается с гастритом. У обеих болезней похожие симптомы, поэтому иногда врачи ставят диагноз бульбит желудка. Провоцирует проблемы бактерия хеликобактер пилори. При инфицировании этим микробом бульбит возникает на фоне гастрита.

■ Жуйте пищу дольше. Кишечник остро реагирует на недожеванную пищу.
■ Длительная изжога может быть симптомом рака.

Лечение этих заболеваний длительное и комплексное. В первую очередь рекомендуется изменить образ жизни: исключить вредные привычки и чрезмерные нервно-психические нагрузки, пересмотреть режим приема пищи. Вот несколько правил, которые помогут выздороветь.

* Пищу надо принимать небольшими порциями и не торопясь, тщательно пережевывать.
* Пища должна содержать все необходимые питательные вещества, минералы и витамины.
* Все, что вы едите, не должно быть слишком холодным или горячим.
* Принимать пищу рекомендуется не менее 4-5 раз в день.
* Медикаментозные средства подбираются, исходя из причины заболевания. При выявлении бактерии хеликобактер пилори врач назначает антибиотики. Всем пациентам необходимы антациды, препараты для нормализации секреции соляной кислоты, заживления слизистой и препараты, регулирующие пищеварение.

В лечении гастрита применяют и народные средства, но лучше все-таки проконсультироваться со своим лечащим врачом. Здесь важно не навредить, ведь травы тоже достаточно серьезное лекарство. Их нужно применять правильно и строго по назначению.

Интересный и полезный рецепт. Смешайте 4 ст. ложки травы спорыша, 3 ст. ложки травы тысячелистника, по 2 ст. ложки листьев мяты перечной и корневища аира, 1 ст. ложку семян тмина, по 8 ст. ложек травы сушеницы и листьев подорожника. Залейте 2 ст. ложки сбора 0,5 л кипятка. Настаивайте в термосе ночь. Принимайте по 1/3-1/4 стакана за 30 минут до еды 4-5 раз в день. Курс — 1,5-2 месяца. Улучшение заметно через 2-3 недели регулярного приема трав. Но перед тем как принимать сбор, ознакомьтесь с противопоказаниями к травам, входящим в состав этого сбора. А подробные рекомендации может дать только лечащий врач.

И. Н. Никулин, гастроэнтеролог, врач II категории

■ ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ПО-НАСТОЯЩЕМУ ХОЧЕТ ЖИТЬ, ТО МЕДИЦИНА БЕССИЛЬНА.

■ НАДПИСЬ «НЕ ВЛЕЗАЙ, УБЬЕТ!» ДЛЯ РУССКОГО ОЗНАЧАЕТ ЛИШЬ: «ТЫ БУДЬ ПООСТОРОЖНЕЙ ТАМ, КОГДА ВЛЕЗЕШЬ!»

На приёме у стоматолога

Опухли дёсны. Что делать?

Запомните важное правило, которое касается не только десен, но и любых воспаленных тканей, например суставов, лимфатических узлов, гайморовых пазух. Когда воспаление вызвано инфекцией, бактерии легко переходят в соседние ткани и органы. Если у вас десны воспаляются регулярно, не откладывайте визит к врачу. Он установит причину (пародонтит, периодонтит, гингивит, неправильно установленные протезы или пломбы) и назначит лечение. А до приема врача в качестве средств первой помощи при воспалении можно использовать лечебные полоскания. Они должны быть прохладными — это позволит снять отек и боль. Что можно использовать для приготовления полосканий?

* Хлоргексидин — отличное обеззараживающее и противовоспалительное средство. Его можно купить в любой аптеке, и стоит он дешево. Разводить его не надо. Просто наберите в рот немного и тщательно прополощите в течение минуты. Не стоит использовать хлоргексидин чаще 1 раза в день. Препарат безопасен, но, как и любой антисептик, может вызвать нарушение микрофлоры ротовой полости.
* Перекись водорода — еще один эффективный антисептик. 3%-ный раствор обязательно разбавляется водой в пропорции 1 чайн. ложка перекиси на стакан воды.
* Настойка прополиса. 1/2 чайн. ложки разводят в 1/2 стакана воды. Снимет воспаление и заживит десны.
* Настойки шалфея, ромашки, календулы. Разведите стаканом кипятка 1 ст. ложку — универсальное средство при любых проблемах с деснами.

И. С. Фролов, врач-стоматолог

Просто пожуйте веточку петрушки...

Петрушку с древнейших времен ценили за ее целебные свойства.

В листьях, семенах и корнях растения содержится много биологически активных веществ. Поэтому петрушку используют для лечения при заболеваниях десен и слизистой как противовоспалительное и ранозаживляющее средство, в качестве дезодоранта: петрушка уменьшает неприятный запах изо рта, освежающий эффект дают эфирные масла. Их намного больше в семенах, но и в листьях тоже немало. Еще в зелени содержатся высокие дозы витамина С — больше, чем в лимоне, флавоноидов, а также микроэлементов — калия, кальция, магния и фосфора. Проще всего просто пожевать веточку петрушки. Это укрепляет десны, уменьшает их кровоточивость, избавляет от бактерий в ротовой полости. Разумеется, петрушка не заменит привычную гигиену полости рта — чистку зубов пастой и нитью. К тому же у этого растения есть противопоказания. Если сглатывать образующийся сок при жевании, можно себе навредить. Неслучайно препараты на основе петрушки, а также употребление ее в пищу категорически запрещены во время беременности (можно спровоцировать выкидыш), при воспалительных заболеваниях почек — нефрите, гломерулонефрите, почечной недостаточности — и мочевого пузыря — цистите.

От храпа

■ ПРОПУСТИТЕ ЧЕРЕЗ МЯСОРУБКУ НЕСКОЛЬКО КРУПНЫХ КАПУСТНЫХ ЛИСТЬЕВ. КАШИЦУ ОТОЖМИТЕ ЧЕРЕЗ МАРЛЮ. ПОЛУЧЕННЫЙ СОК (ПРИМЕРНО 1/2 СТАКАНА) СМЕШАЙТЕ С 1 СТ. ЛОЖКОЙ МЕДА И ВЫПЕЙТЕ ПЕРЕД СНОМ.

■ В ТЕЧЕНИЕ 4 МЕСЯЦЕВ ПЕРЕД САМЫМ СНОМ ЗАКАПЫВАЙТЕ ПО 1 КАПЛЕ ОБЛЕПИХОВОГО МАСЛА В КАЖДУЮ НОЗДРЮ.

ПРОТИВ ГЕМОРРОЯ С УДВОЕННОЙ СИЛОЙ...

Жизнь с геморроем — приятного мало. Но еще менее приятно, когда геморрой лечишь, мажешь больное место, соблюдаешь режим питания, а ему хоть бы что...

Для тех, кто устал вести неэффективную борьбу с геморроем, ученые разработали антигеморройную систему ПРОКТОНИС.

Капсулы и крем ПРОКТОНИС действуют на геморрой с двойной активностью. Капсулы помогают устранить внутренние провокации болезни, а крем работает с внешними проявлениями недуга. Таким образом, когда вы **применяете капсулы и крем одновременно, у геморроя не остается выхода, кроме как отступить.**

Капсулы ПРОКТОНИС помогают справиться с внутренними провокациями заболевания. Входящие в их состав вещества укрепляют стенки вен, что крайне важно при образовании так называемых «узлов». ПРОКТОНИС в капсулах обладает мягким послабляющим эффектом — это делает дефекацию легкой и нетравматичной.

ПРИМЕНЯТЬ КАПСУЛЫ И КРЕМ ПРОКТОНИС НЕОБХОДИМО В СОЧЕТАНИИ — ТОЛЬКО ТАКОЙ ПОДХОД ПОЗВОЛИТ НАДОЛГО ЗАБЫТЬ ПРО ГЕМОРРОЙ

В состав капсул входят: *крушина, кассия, порошок окуневого хряща, тысячелистник, витамины А и Е.* Комплексно эти компоненты снимают боль, устраняют кровотечение, отек, обладают ранозаживляющим и бактерицидным действием.

Крем ПРОКТОНИС наносится на область ануса при помощи специального удобного аппликатора. В его составе содержится *сквалан из печени акулы*, благодаря которому останавливается кровь, быстро заживают ранки, уходит боль и воспаление. Входящие в состав ПРОКТОНИСа вспомогательные вещества, такие как *касторовое и какао масла, экстракты чистяка весеннего, гамамелиса, алоэ, шалфея, диметикон, витамин Е* успокаивают зуд и жжение, уменьшают узлы, помогают восстановить целостность мягких тканей и слизистых оболочек.

Спрашивайте в аптеках!

Часы работы горячей линии — с 8 до 19 часов, сб, вс — выходной.
Телефон горячей линии 8 (800) 333-10-33 (звонок по России бесплатный)

Путь в монастырь всем открыт

В Таиланде любому мужчине или женщине, тайцу или иностранцу, путь в монастырь открыт. Улучшить карму с помощью медитации стремятся многие. Чтобы попасть в монастырь, нужно лишь заранее отправить письмо по электронной почте, в ответ назначают дату начала курса.

ОБЕДАЮТ ЗДЕСЬ МОЛЧА

Живущие в монастыре, если они не монахи, должны днем и ночью носить только белую одежду из плотной ткани, поэтому прикупите две пары хлопковых штанов и футболки. Женщинам запрещается касаться монахов и даже передавать им что-либо из рук в руки: предмет кладется на стол или передается на специальной салфетке. С едой тут строго: ни монахи, ни практиканты не имеют права принимать твердую пищу после полудня. Опоздать в столовую — значит остаться голодным до завтрашнего дня.

Слава Будде, здесь вкусно и разнообразно кормят, и совсем нет запрета на мясо.

На первый монастырский обед могут пустить в «гражданском», но вы почувствуете себя темным пятном в столовой. Монахи, одетые в шафранового цвета робы, едят за отдельными столами в самой светлой части зала. Ближе к раздаче — места для послушников в белом. Стульев нет, все сидят за низкими круглыми столиками на специальных подушках, оставив обувь при входе. Перед началом трапезы читают хором мантру. У каждого железный поднос с углублениями. То, что побольше, — для риса, маленькое посередине — для соевого или острого соуса, три одинаковые ячейки — для зеленого карри со свининой, для горячего салата из овощей и трав, для десерта.

Деловые люди приезжают сюда из Бангкока каждый год, чтобы пройти 26-дневный курс и поправить «душевное здоровье». Буддистская трапеза проходит в тишине и сосредоточенности, каждый старается есть неторопливо и вдумчиво, тем более что еда вкусная и ее много.

НАРУШИШЬ ПРАВИЛА — ТЕБЕ ЖЕ ХУЖЕ

После обеда новичкам озвучивают свод из восьми правил поведения в монастыре, по которым монахи живут всю жизнь. И дополнительные правила, касающиеся только практикантов:

* нельзя делиться мыслями и наблюдениями. И вообще разговоры в монастыре не приветствуются. Запрещен физический и визуальный контакт. Запрещено принимать посетителей, читать, писать, пользоваться компьютером, разговаривать по телефону, а также выходить за территорию монастыря без разрешения настоятеля.

Соблюдать правила или нет — на вашей совести. Нарушаешь — тебе же хуже, не достигнешь цели. Никто не будет проверять, не припрятана ли под подушкой книга или ноутбук. Следить за ближним, отчитывать, раздражаться — нехорошо. Не порть жизнь другому, и не испортят ее тебе — так можно определить местный быт.

Комнаты для практикантов хоть простые, но чистые и удобные. В каждой туалет, умывальник, душ. Вода, правда, только холодная. Деревянная кровать с тонким матрасом, вентилятор, окна с противомоскитными сетками — нехитрая, но совершенно пригодная для жизни обстановка.

24 ЧАСА ИЗ ЖИЗНИ МЕДИТИРУЮЩИХ

Распорядок дня отвечает укладу жизни в тропических странах, где самая приятная прохлада стоит перед восходом, а к полудню возникает нестерпимое желание укрыться от солнца в помещении. Гонг будит в четыре утра: пора медитировать. Чередуешь сидячие и ходячие медитации. В начале курса — по 15 минут, в конце — по часу. Для новичка просидеть в позе лотоса и четверть часа — уже достижение. Во время сидячей медитации, сложив кисти лодочкой и полуприкрыв глаза, наблюдаешь за дыханием, а вернее, за движениями диафрагмы. Во время ходячей — медленно шагаешь, опустив глаза под углом 45 градусов, сложив руки за спиной и концентрируясь на каждом движении. Посторонние звуки — пролетел самолет, замяукал кот, застрекотали цикады — тоже становятся частью медитации, явлениями для наблюдения. В шесть раздается гонг на завтрак. Он состоит из одного блюда: жидкой рисовой каши или супа из тайской лапши. Перед столовой — баки с горячей водой: можно приготовить кофе или чай. С раннего утра открыта бакалейно-продуктовая лавочка — для тех, кто привык завтракать йогуртом или еще чем-то общепринятым. Однако за несколько дней можно привыкнуть к местному супу.

После еды подметают пятачок перед корпусом, поливают из шланга растения, наводят порядок в комнате. Там же медитируют в оставшееся до обеда время.

Обеденный гонг раздается около половины одиннадцатого. Аппетит к этому времени просыпается волчий. Слава Будде, здесь вкусно и разнообразно кормят (пусть и всего раз в день), и совсем нет запрета на мясо. В ассортименте рагу, салат, суп, всевозможные овощи, иногда лапша и всегда рис без ограничений. На десерт — тропические фрукты: папайя, гуава или менее экзотичный арбуз. Памятуя о том, что следующий прием пищи только наутро, сложно не наесться впрок. Но набитый живот совсем не способствует концентрации. В миру тайцы едят по многу раз небольшими порциями, однако в монастыре готовы мириться с ограничениями, опять же ради хорошей кармы: вот выйдем наружу — а там и еды вволю.

После обеда до отбоя в десять вечера — личное время. Для медитации. Медитируют в комнате, библиотеке.

За час до захода солнца можно перемещаться на улицу — жара спадает, а для подкрепления сил монастырских жителей из кухни выносят кастрюлю с горячим соевым молоком. Жаждущие собираются под сенью огромных дубов. Иностранцы хранят предписанное молчание, а непослушные тайки, как правило, нарушают порядок: начинаются перешептывания, а потом и разговоры в голос, смех. Опять же: если нельзя, но очень хочется, то можно.

Не петь, не танцевать, не слушать музыку, не развлекаться, не пользоваться духами, косметикой и украшениями.

СЕГОДНЯ БОЛЬ, ЗАВТРА РАДОСТЬ

Каждый день настоятель выделяет время для приема практикующихся, дает рекомендации. Иностранцы совершают три простирания Будде, три настоятелю, садятся на пол — и получают пару простых вопросов и советов.

Как проходит практика? Сколько часов медитировал сегодня? Спина болит или нет? Обнадеживающее утешение: в конце курса будете медитировать по 10-12 часов, и это не предел! Не отчаивайся, когда что-то идет наперекосяк, но и не возносись, когда все прекрасно. Сегодня боль, завтра радость; сегодня не получается, получится завтра. И «скромное» задание на завтра — семь часов медитации.

Современный образцовый монастырь — хорошо отлаженный механизм. 70-80 монахов, 30-40 послушников и 20-30 работающих мирян — в зависимости от сезона. Практикантов собирается часто до двух сотен...

В монастыре живут и мужчины, и женщины, но их зоны поделены. Чужих и своих практикантов тоже обучают по отдельности.

Почти все постоянные жители монастыря, в отличие от практикантов, пользуются мобильниками и планшетами. Тайцы обожают гаджеты, к тому же, даже разглядывая фотографии на смартфоне, можно улучшить карму! Буддистское монашеское сообщество по-прежнему кормится за счет внешнего мира. Миллионный месячный бюджет монастыря пополняется из субсидий государства, из добровольных пожертвований прихожан (действительно добровольных, и даже полный курс медитации для иностранцев с проживанием и едой бесплатен) и из кошельков крупных спонсоров.

Несмотря на формальное предписание молчания и одиночества, живущие в монастыре сохраняют тесный контакт с семьями и внешним миром. Монастырь для многих — форма социальной жизни. К слову сказать, по традиции тайской школы буддизма все мужчины старше двадцати лет, в том числе король, должны принять временный постриг. Государственные учреждения предоставляют сотрудникам единовременный оплачиваемый отпуск. С одной стороны, считается, что побывавший в монахах служащий будет честнее, трудолюбивее, надежнее, с другой — больше просветления.

Жизненная философия на тайский лад — философия радости. И будь то медитация, антиправительственные демонстрации, учеба или еда — где тайцы, там и радость. И наоборот.

ГЛАВНЫЕ ЗАПОВЕДИ МОНАХОВ

Кодекс поведения в монастыре состоит из восьми традиционных предписаний. Впрочем, полный свод состоит из 227 правил.

- Не убивать живых существ, в том числе и насекомых.
- Не брать того, что не было дано.
- Воздерживаться от заведомо ошибочных суждений (то есть не лгать).
- Воздерживаться от секса.
- Не употреблять наркотических веществ (в том числе алкоголь и сигареты).
- Не есть после полудня.
- Не петь, не танцевать, не слушать музыку, не развлекаться, не пользоваться духами, косметикой и украшениями.
- Не спать на пышных кроватях.

Ситуация

Гастрит плюс бульбит

Поставили диагноз поверхностный гастрит и бульбит. Я в шоке! Всегда считала себя здоровым человеком. Как лечиться? Может, есть народные рецепты?

Н. В. Муштаева, Кыргызстан

Поверхностный гастрит — самый частый диагноз, который гастроэнтерологи ставят своим пациентам. Это одна из форм хронического гастрита, при которой происходят дистрофические изменения клеток поверхностного эпителия и воспаление слизистой оболочки желудка.

Бульбит — острое или хроническое воспаление прилегающего к желудку отдела двенадцатиперстной кишки. Бульбит часто сочетается с гастритом. У обеих болезней похожие симптомы, поэтому иногда врачи ставят диагноз бульбит желудка. Провоцирует проблемы бактерия хеликобактер пилори. При инфицировании этим микробом бульбит возникает на фоне гастрита.

■ Жуйте пищу дольше. Кишечник остро реагирует на недожеванную пищу.
■ Длительная изжога может быть симптомом рака.

Лечение этих заболеваний длительное и комплексное. В первую очередь рекомендуется изменить образ жизни: исключить вредные привычки и чрезмерные нервно-психические нагрузки, пересмотреть режим приема пищи. Вот несколько правил, которые помогут выздороветь.

* Пищу надо принимать небольшими порциями и не торопясь, тщательно пережевывать.
* Пища должна содержать все необходимые питательные вещества, минералы и витамины.
* Все, что вы едите, не должно быть слишком холодным или горячим.
* Принимать пищу рекомендуется не менее 4-5 раз в день.
* Медикаментозные средства подбираются, исходя из причины заболевания. При выявлении бактерии хеликобактер пилори врач назначает антибиотики. Всем пациентам необходимы антациды, препараты для нормализации секреции соляной кислоты, заживления слизистой и препараты, регулирующие пищеварение.

В лечении гастрита применяют и народные средства, но лучше все-таки проконсультироваться со своим лечащим врачом. Здесь важно не навредить, ведь травы тоже достаточно серьезное лекарство. Их нужно применять правильно и строго по назначению.

Интересный и полезный рецепт. Смешайте 4 ст. ложки травы спорыша, 3 ст. ложки травы тысячелистника, по 2 ст. ложки листьев мяты перечной и корневища аира, 1 ст. ложку семян тмина, по 8 ст. ложек травы сушеницы и листьев подорожника. Залейте 2 ст. ложки сбора 0,5 л кипятка. Настаивайте в термосе ночь. Принимайте по 1/3-1/4 стакана за 30 минут до еды 4-5 раз в день. Курс — 1,5-2 месяца. Улучшение заметно через 2-3 недели регулярного приема трав. Но перед тем как принимать сбор, ознакомьтесь с противопоказаниями к травам, входящим в состав этого сбора. А подробные рекомендации может дать только лечащий врач.

И. Н. Никулин, гастроэнтеролог, врач II категории

■ ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ПО-НАСТОЯЩЕМУ ХОЧЕТ ЖИТЬ, ТО МЕДИЦИНА БЕССИЛЬНА.

■ НАДПИСЬ «НЕ ВЛЕЗАЙ, УБЬЕТ!» ДЛЯ РУССКОГО ОЗНАЧАЕТ ЛИШЬ: «ТЫ БУДЬ ПООСТОРОЖНЕЙ ТАМ, КОГДА ВЛЕЗЕШЬ!»

На приёме у стоматолога

Опухли дёсны. Что делать?

Запомните важное правило, которое касается не только десен, но и любых воспаленных тканей, например суставов, лимфатических узлов, гайморовых пазух. Когда воспаление вызвано инфекцией, бактерии легко переходят в соседние ткани и органы. Если у вас десны воспаляются регулярно, не откладывайте визит к врачу. Он установит причину (пародонтит, периодонтит, гингивит, неправильно установленные протезы или пломбы) и назначит лечение. А до приема врача в качестве средств первой помощи при воспалении можно использовать лечебные полоскания. Они должны быть прохладными — это позволит снять отек и боль. Что можно использовать для приготовления полосканий?

* Хлоргексидин — отличное обеззараживающее и противовоспалительное средство. Его можно купить в любой аптеке, и стоит он дешево. Разводить его не надо. Просто наберите в рот немного и тщательно прополощите в течение минуты. Не стоит использовать хлоргексидин чаще 1 раза в день. Препарат безопасен, но, как и любой антисептик, может вызвать нарушение микрофлоры ротовой полости.
* Перекись водорода — еще один эффективный антисептик. 3%-ный раствор обязательно разбавляется водой в пропорции 1 чайн. ложка перекиси на стакан воды.
* Настойка прополиса. 1/2 чайн. ложки разводят в 1/2 стакана воды. Снимет воспаление и заживит десны.
* Настойки шалфея, ромашки, календулы. Разведите стаканом кипятка 1 ст. ложку — универсальное средство при любых проблемах с деснами.

И. С. Фролов, врач-стоматолог

Просто пожуйте веточку петрушки...

Петрушку с древнейших времен ценили за ее целебные свойства.

В листьях, семенах и корнях растения содержится много биологически активных веществ. Поэтому петрушку используют для лечения при заболеваниях десен и слизистой как противовоспалительное и ранозаживляющее средство, в качестве дезодоранта: петрушка уменьшает неприятный запах изо рта, освежающий эффект дают эфирные масла. Их намного больше в семенах, но и в листьях тоже немало. Еще в зелени содержатся высокие дозы витамина С — больше, чем в лимоне, флавоноидов, а также микроэлементов — калия, кальция, магния и фосфора. Проще всего просто пожевать веточку петрушки. Это укрепляет десны, уменьшает их кровоточивость, избавляет от бактерий в ротовой полости. Разумеется, петрушка не заменит привычную гигиену полости рта — чистку зубов пастой и нитью. К тому же у этого растения есть противопоказания. Если сглатывать образующийся сок при жевании, можно себе навредить. Неслучайно препараты на основе петрушки, а также употребление ее в пищу категорически запрещены во время беременности (можно спровоцировать выкидыш), при воспалительных заболеваниях почек — нефрите, гломерулонефрите, почечной недостаточности — и мочевого пузыря — цистите.

От храпа

■ ПРОПУСТИТЕ ЧЕРЕЗ МЯСОРУБКУ НЕСКОЛЬКО КРУПНЫХ КАПУСТНЫХ ЛИСТЬЕВ. КАШИЦУ ОТОЖМИТЕ ЧЕРЕЗ МАРЛЮ. ПОЛУЧЕННЫЙ СОК (ПРИМЕРНО 1/2 СТАКАНА) СМЕШАЙТЕ С 1 СТ. ЛОЖКОЙ МЕДА И ВЫПЕЙТЕ ПЕРЕД СНОМ.

■ В ТЕЧЕНИЕ 4 МЕСЯЦЕВ ПЕРЕД САМЫМ СНОМ ЗАКАПЫВАЙТЕ ПО 1 КАПЛЕ ОБЛЕПИХОВОГО МАСЛА В КАЖДУЮ НОЗДРЮ.

ПРОТИВ ГЕМОРРОЯ С УДВОЕННОЙ СИЛОЙ...

Жизнь с геморроем — приятного мало. Но еще менее приятно, когда геморрой лечишь, мажешь больное место, соблюдаешь режим питания, а ему хоть бы что...

Для тех, кто устал вести неэффективную борьбу с геморроем, ученые разработали антигеморройную систему ПРОКТОНИС.

Капсулы и крем ПРОКТОНИС действуют на геморрой с двойной активностью. Капсулы помогают устранить внутренние провокации болезни, а крем работает с внешними проявлениями недуга. Таким образом, когда вы **применяете капсулы и крем одновременно, у геморроя не остается выхода, кроме как отступить.**

Капсулы ПРОКТОНИС помогают справиться с внутренними провокациями заболевания. Входящие в их состав вещества укрепляют стенки вен, что крайне важно при образовании так называемых «узлов». ПРОКТОНИС в капсулах обладает мягким послабляющим эффектом — это делает дефекацию легкой и нетравматичной.

ПРИМЕНЯТЬ КАПСУЛЫ И КРЕМ ПРОКТОНИС НЕОБХОДИМО В СОЧЕТАНИИ — ТОЛЬКО ТАКОЙ ПОДХОД ПОЗВОЛИТ НАДОЛГО ЗАБЫТЬ ПРО ГЕМОРРОЙ

В состав капсул входят: *крушина, кассия, порошок окуневого хряща, тысячелистник, витамины А и Е.* Комплексно эти компоненты снимают боль, устраняют кровотечение, отек, обладают ранозаживляющим и бактерицидным действием.

Крем ПРОКТОНИС наносится на область ануса при помощи специального удобного аппликатора. В его составе содержится *сквалан из печени акулы*, благодаря которому останавливается кровь, быстро заживают ранки, уходит боль и воспаление. Входящие в состав ПРОКТОНИСа вспомогательные вещества, такие как *касторовое и какао масла, экстракты чистяка весеннего, гамамелиса, алоэ, шалфея, диметикон, витамин Е* успокаивают зуд и жжение, уменьшают узлы, помогают восстановить целостность мягких тканей и слизистых оболочек.

Спрашивайте в аптеках!

Часы работы горячей линии — с 8 до 19 часов, сб, вс — выходной.
Телефон горячей линии 8 (800) 333-10-33 (звонок по России бесплатный)

Растирка с календулой всегда под рукой

Меня давно мучает остеохондроз. Спасает обезболивающая растирка, которой пользуюсь уже много лет. В пол-литровую бутылку темного стекла насыпьте 60 цветков календулы (ноготки). Налейте туда по 1 стакану камфорного спирта, тройного одеколона и водки (можно самогона). Бутылку закройте пробкой и поставьте на 2 недели в темное место. Эта растирка у меня всегда под рукой. Как только начинаются боли, использую ее для растираний.

И. Н. Шведова, Ростовская обл.

Хрен с мёдом от туберкулёза

Когда сестра заболела туберкулезом, врачи поставили на ней крест. А она нашла где-то рецепт и начала сама лечиться. Смешала 250 г тертого хрена и 0,5 кг меда. Залила все бутылкой водки и хорошо перемешала. Настаивала 10 дней в темном месте в стеклянной банке. Принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Одной порции настойки хватило для полного излечения. Потом она еще нескольким людям давала этот рецепт — всем помог, никому не пришлось повторять лечение.

З. И. Зинченко, Московская обл.

Печень вылечил изюм

Стала у меня пошаливать печень. Таблеток кучу навыписывали, но я побоялась увлекаться ими. Как-то встретила знакомую, и вот что она мне посоветовала. «Купи, — говорит, — изюму любого с килограмм и часа за 4 до сна приготовь лекарство. Залей 1/2 стакана изюма в термосе 1 стаканом кипятка. Перед сном ляг на правый бок, изюм съешь (потихоньку, минут за 20), водичкой из термоса запей — и спать. Дней десять так поделаешь — полегчает». Я добросовестно выполняла все, что посоветовала знакомая, и точно — помогло. С тех пор печень у меня не болит.

Е. Н. Шумилова, Ростовская обл.

Цифры и факты

- ДЕТИ РОЖДАЮТСЯ С 300 КОСТЯМИ, А У ВЗРОСЛЫХ ИХ ВСЕГО 206.
- УТРОМ МЫ НА САНТИМЕТР ВЫШЕ, ЧЕМ ВЕЧЕРОМ.
- САМЫЙ СИЛЬНЫЙ МУСКУЛ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА — ЯЗЫК.
- САМАЯ ТЯЖЕЛАЯ КОСТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА — ЧЕЛЮСТНАЯ.

Чешуя морской рыбы — моё спасение от экземы

Экземой страдала с подросткового возраста. Боролась с ней и гормональными мазями, и травяными настоями, но все это, если и помогало, то на время. Иногда обострения были очень сильными. Особенно неудобно чувствовала себя летом.

Однажды папа (он у меня был моряком) привез из плавания пол-литровую бутылку из темного стекла и сказал: «Вот, дочка, это твое лекарство». Я открыла бутылку, и в нос ударил рыбий дух. Оказалось, там была высушенная и измельченная в порошок в кофемолке чешуя разной морской рыбы, залитая акулим жиром (можно заливать любым рыбьим жиром). Это лекарство от экземы папе посоветовал кто-то из команды. Я тогда была не в восторге от мысли мазаться лекарством с таким дивным «ароматом». Но это и вправду оказалась адская смесь для моей экземы! Болячки в то время у меня были не яркие, как при сильном обострении, а бледно-розовые и шелушащиеся. И когда я помазала их палиным лекарством, кожа мгновенно его впитала. Я мазала до тех пор, пока рыбий жир не перестал впитываться. Уже на следующий день места болячек стали заметно глаже.

Помогало это средство и при обострении — за день уходила краснота, а уже через 3 дня кожа приобретала здоровый вид. А самое главное, что сама болезнь стала потихоньку отпускать меня, обострения становились все реже и реже и были уже не такие сильные, как раньше. Еще я ежедневно пила по 1 чайн. ложке сначала акулий, а потом обычный рыбий жир. Сейчас я уже забыла о своих проблемах, но на донышке бутылки все еще храню остатки лекарства — на всякий случай.

А. Радимова, Владивосток

ОБЩИЙ НАРКОЗ — ЭТО КОГДА ВМЕСТЕ С ПАЦИЕНТОМ ЗАСЫПАЕТ ВСЯ ХИРУРГИЧЕСКАЯ БРИГАДА.

Для астматиков

Людям, страдающим астмой, стоит воздержаться от употребления большого количества соленого мяса и готовых мясных блюд, таких как сосиски, салями и ветчина. Об этом предупредили ученые из Франции. Чем чаще больной астмой ест те же сосиски, тем больше вероятность, что его болезнь перейдет в более серьезную форму. Если употреблять в пищу соленые мясные блюда и изделия из мяса 1-4 раза в неделю или больше 4 раз, здоровье ухудшается у каждого четвертого больного астмой. Даже лишний вес и ожирение не влияют так плохо, как пересоленное мясо.

Пригодится

ЗАБОЛЕЛА печень? Смешайте 1 кг меда с 1 кг черной смородины. Принимайте по 1 чайн. ложке за 30 минут до еды. Курс лечения — пока не закончится лекарство.

ОТ цистита и воспаления почек натрите на терке корень одуванчика и принимайте на кончике ножа 2 раза в день за полчаса до еды.

У ВАС трещины на пятках? Залейте 2 щепотки травы мать-и-мачехи 1 стаканом кипящего молока, настаивайте 20 минут. Заваренную траву выложите на салфетку и приложите к пятке на ночь. Кожа заживет после нескольких процедур, трещины исчезнут.

ЧТОБЫ прекратился сухой кашель, достаточно пожевать бутончик гвоздики.

Ноги болят

Ищем причину

БОЛЬ В НОГАХ МОЖЕТ СВИДЕТЕЛЬСТВОВАТЬ О СЕРЬЕЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ. КАКИХ ИМЕННО?

Вездесущий позвоночник

Если с работой внутренних органов все в порядке, а ноги болят, то корень зла стоит поискать в пояснице и различных отделах позвоночника. Возможно, у вас такая распространенная болезнь, как радикулит. Болит колено, но трещин, гематомы и других повреждений нет? Обратите внимание на второй и третий поясничные позвонки, а также тазобедренный сустав. Донимает стопа? Исследуйте пятый поясничный и первый крестцовый позвонки.

Венозные проблемы

Отеки, воспаление вен и тяжесть в ногах — спутники людей с варикозной болезнью. Сильную боль у них может спровоцировать продолжительная ходьба, сидение или стояние. Кровь застаивается, а значит, кровообращение в конечностях нарушается, ткани не получают кислород в нужном объеме и говорят нам об этом через болевые сигналы.

Самые популярные скрытые причины

Болезни кишечника, ревматоидный артрит, псориаз, воспалительные заболевания, которые связаны с инфекциями. Но чаще всего люди встречаются с остеоартрозом, или, попросту говоря, отложением в суставах солей. Тогда уже человек чувствует боль в тазобедренном, коленном или голеностопном суставах. Нередко из-за неправильного (затрудненного) кровотока нижние конечности становятся бледными, холодеют, человеку становится трудно ходить, и, как следствие, в большинстве случаев появляется перемежающаяся хромота. Причиной появления таких симптомов служит атеросклероз. Нарушение кровотока связано с образованием атеросклеротических бляшек, которые перекрывают артерию. Повреждениям артерий подвержены курящие люди — у них часто обнаруживаются воспалительные процессы внутренней оболочки артерии. Именно это вызывает сильные боли. Похожая ситуация наблюдается и у людей, страдающих сахарным диабетом. Им приходится сталкиваться с поражениями сосудов, а после этого и нервной системы.

Метеозависимость

Не стоит забывать и о гиперчувствительных к погодным изменениям людях. У них тоже частенько «крутит» и «ломит» нюх. В этом случае уже необходимо бороться с источником проблемы — метеозависимостью.

О. М. Шаталова, терапевт, врач I категории

Лечебная гимнастика

Для неловких пальчиков

Чтобы восстановить подвижность суставов при артрите, регулярно выполняйте такую гимнастику.

Она хорошо разрабатывает кисти и уменьшает воспаление. Благодаря многократному (6-12 раз) повторению упражнений улучшаются кровообращение и отток жидкости из суставных полостей. Главное условие — приступать к гимнастике надо, когда стихнут боли, и делать ее в медленном темпе.

- Начинайте занятия с сжимания-разжимания кулака. Кончик большого пальца касается поочередно всех остальных пальцев.
- Положите кисти на стол, раздвигайте и соединяйте пальцы. Выполняйте по возможности с усилием.
- Кисти лежат на столе. По очереди поднимайте и опускайте каждый палец. Затем вращайте ими то по часовой стрелке, то против нее.
- На стол положите два карандаша, а на них — кисти. Прокатывайте карандаши руками так, чтобы они прошлись от кончиков пальцев до основания ладоней. То же упражнение выполните вертикально, прокатывая карандаш между ладонями.
- Прокатывайте теннисный мячик по столу то левой рукой, то правой. Поочередно выполняйте круговые движения в разных направлениях.

А. П. Юдина, инструктор по лечебной физкультуре

Что ни съем — изжога, боли. Изводил гастрит...

Последние пару лет меня просто изводил гастрит с повышенной кислотностью. Что ни съем — изжога, боли. Сколько денег на лекарства потратила — и все бесполезно. Но наконец-то нашла для себя хорошее средство. Купила в аптеке «Бефунгин» (содержит экстракт гриба чага), запаслась сосновыми почками, травой тысячелистника и полыни, плодами шиповника и листьями алоэ. Вылила в стеклянную банку 50 мл «Бефунгина», добавила 50 г сосновых почек, по 30 г травы тысячелистника, полыни и измельченных листьев алоэ, 100 г шиповника. Залила 1 л хорошего коньяка и настаивала 2 недели в темном месте. Принимала по 1 чайн. ложке утром и днем, перед едой. Недели через три заметила, что желудок перестал болеть после еды, изжога утихла, а потом и вовсе все прошло.

И. Шамова, Иркутская обл.

Очень хорошее письмо

За и против

Полгода назад я решилась и сделала лазерную коррекцию зрения. Что с моим зрением происходит сейчас? Возможно, кому-то этот опыт пригодится. Пишу для тех, кто по каким-то причинам не решается на операцию.

ЧТО ЭТО ЗА ПРОЦЕДУРА

Лазерная коррекция зрения — это когда с помощью лазера вам изменяют кривизну роговицы и за счет этого зрение становится хорошим. На себе я испытала лазерный кератомилез (LASIK) — современный высокотехнологичный метод лазерной коррекции зрения, который считается максимально безопасным и точным. Многие люди с плохим зрением задумываются о лазерной коррекции, но не все ее делают. Для некоторых есть непреодолимое препятствие — медицинские противопоказания. Другие просто боятся. Кому-то проще ходить с линзами и очками. А есть уникальные люди, которым отдельный поклон — те, кто корректирует зрение при помощи специальных упражнений. Если вы из этой категории и добились определенного прогресса, обязательно напишите. Ваш опыт интересен.

МНЕ ТОЖЕ БЫЛО СТРАШНО

Но даже от самых хороших линз болели глаза. Я носила их только на какие-то значимые мероприятия, и это было разовым решением. Очки же порядком поднадоели еще с детства. А зимой в них ну совершенно неудобно. На момент операции зрение у меня было минус 3-3,5 диоптрий. Это не очень плохо, но номера маршруток почти не видела, так что махнуть рукой не успевала. Впрочем, сравнивать мне было не с чем. Это потом я узнала, как выглядит мир в деталях. Пока очки носила только по ситуации, зрение не падало. Но когда они поселились у меня на носу окончательно, зрение стало ухудшаться, и в очках стала видеть так же, как и без них. Окулисты, к которым обращалась, настаивали на постоянной коррекции зрения. Мне и самой не нравилось раз в полгода или год менять очки, постепенно увеличивая силу линз, и наблюдать, как зрение плавно ухудшается. И я решилась на операцию.

КАКИЕ ВОПРОСЫ ВОЗНИКЛИ?

Не упадет ли мое зрение в ближайшее после операции время? Были ли неудачные случаи, которые привели к слепоте или серьезным повреждениям глаз и не попаду ли я в число этих несчастных? А что, если у меня низкая заживляемость и на глазу останутся дефекты? А вдруг туда попадет инфекция? Как не ошибиться в выборе клиники?

За лазерную коррекцию зрения вы можете получить налоговый вычет — 13% от потраченной суммы. Сохраняйте чеки!

ОТВЕТЫ, КОТОРЫЕ Я ПОЛУЧИЛА

Если вы много работаете или просто сидите за компьютером, то вы в зоне риска. При сидячем образе жизни зрение потихоньку начнет падать. Дело в том, что глаза перенапрягаются. Да, перенапряжение можно снять каплями для глаз, но однажды они уже не будут помогать. Доктор предупредил меня о необходимости выполнять элементарную зарядку для зрения. Главное упражнение — переводить фокус с кончика носа на дальний объект и обратно. Оно позволяет держать глаза в тонусе и избегать губительного перенапряжения, которое возникает при длительной беспрерывной работе, например, на ноутбуке. Кровоподтеки после операции были, но успешно зажили. Сейчас глаза выглядят нормально. Клинику выбрала исключительно по отзывам людей, которых знаю лично и кто делал уже подобные операции в этом лечебном заведении.

КАК ПРОХОДИЛА ОПЕРАЦИЯ

Сначала в глазной клинике я прошла медосмотр, и врач рассказал об операции. Затем сдала все необходимые анализы. После этого получила подтверждение, что операцию делать можно. В день операции мне дали обезболивающее, закапали в глаза анестетик и через некоторое время попросили лечь на операционный стол. В глаз вставили векорасширитель, чтобы исключить самопроизвольное моргание. На этом этапе главное — расслабиться и не сопротивляться, тогда больно не будет. Затем меня попросили смотреть на красные и зеленые огоньки установки. Потом на глаз опустили вакуумное кольцо, которое «давило» до полного затемнения. В течение нескольких секунд испытывала неприятные ощущения, пока срезали и отодвигали лоскут. Это единственный момент во время операции, когда пациент может испытывать дискомфорт. А может и не испытывать. Затем происходит непосредственная коррекция лазером, после которой лоскут возвращают на место. Вся операция длится не более 10-15 минут.

На время реабилитации после операции дают официальный больничный. Хотя вы можете уже на второй день вернуться к работе. Больничный имеет смысл брать тем, чья работа связана с длительным нахождением перед экраном монитора, чтобы избежать перенапряжения глаз. А еще тем, кто, находясь на работе, не сможет закапывать глаза по 6 раз в день. Я воспользовалась больничным. После операции врач проводит регулярные осмотры глаз и следит за их состоянием.

ОЩУЩЕНИЯ ПОСЛЕ...

Я испытывала легкое ощущение эйфории и желание рассматривать буквально все. Мир открылся мне в деталях. Жить со 100%-ным зрением стало намного комфортнее и безопаснее. После операции прошло около полугода. Зрение не падает. Но у меня произошло то, о чем предупреждал врач: на первом этапе я совсем не делала упражнений и более 10 часов сидела за компьютером, делая маленькие перерывы. В итоге в глазах появились спазмы. Пришлось месяц капать специальные капли. Сейчас ситуация нормализовалась. Хотя бы раз в день стараюсь делать упражнения для глаз и небольшие перерывы в работе.

Читатели «Айболита», напишите, как лазерная коррекция зрения изменила вашу жизнь. Сохранилось ли у вас после нее 100%-ное зрение?

Е. Порошина, Иркутск

АСТМА ЛЕЧИТСЯ СНАДОБЬЕМ ИЗ РОЗЫ

Положите в эмалированную посуду 100 г сухих лепестков розы (ничем не обработанной), 500 г натертой мякоти тыквы, 7 сухих листьев подорожника, 4 ст. ложки меда и залейте 1 л сухого красного вина. Доведите до кипения (не кипятите!), снимите с огня и настаивайте сутки. Процедите и храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 5 раз в день на пустой желудок. Через полчаса можно поесть. Лечение длительное — несколько месяцев.

МАСЛО КАЛЕНДУЛЫ ОТ КЕЛОИДНЫХ РУБЦОВ

Утрамбуйте в банку измельченные цветки календулы. Залейте оливковым или подсолнечным (рафинированным) маслом и на 2 недели поставьте в холодильник. Затем масло процедите и слейте в пузырек из темного стекла. Храните в холодильнике в течение 6 месяцев. Смазывайте этим маслом келоидные рубцы 2 раза в день.

ЦЕЛЕБНАЯ ВАННА ОТ МИОЗИТА

Измельчите 40 г корней сныти обыкновенной, залейте 1 л кипятка. Кипятите в течение 10 минут, процедите и вылейте в ванну (температура воды должна быть 36-37°С). Длительность процедуры — 20 минут, лучше делать на ночь. Такие ванны помогают не только при миозите, но и снимают приступы полиартрита.

ОЧЕНЬ ЧАСТО ПРИЧИНОЙ ГОЛОВНЫХ БОЛЕЙ БЫВАЮТ... ГРЯЗНЫЕ, ВОВРЕМЯ НЕ ПРОТЕРТЫЕ СТЕКЛА ОЧКОВ.

Дело в том, что слой на стеклах очков затушевывает цвета и очертания предметов, поэтому клетки сетчатки начинают работать с перегрузками, а кора головного мозга с трудом фиксирует окружающее. В результате перенапряжения нервной системы и возникают головные боли. Поэтому, если вы постоянно носите очки или работаете в них, очищайте стекла, лучше всего 2 раза в день — утром и вечером — горячей водой с добавлением капельки средства для мытья посуды. Хорошенько промыв стекла, вытрите их тряпочкой, не оставляющей ворсинок. Чтобы навести окончательный лоск, используйте кусочек тонкой замши.

ОРЛИТ – ЗРЕНИЕ СОХРАНИТ!

С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫМ КОМПЛЕКСОМ «ОРЛИТ» ЗАБОТА О ЗРЕНИИ СТАЛА ПРОСТОЙ И ДОСТУПНОЙ!
ТЕПЕРЬ ДОСТАТОЧНО ПРИЁМА ВСЕГО 1 КАПСУЛЫ В ДЕНЬ, ЧТОБЫ ВАШИ ГЛАЗА БЫЛИ ПОД НАДЁЖНОЙ ЗАЩИТОЙ!

- ПОВЫШЕНИЕ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ.
- ЗАЩИТА ГЛАЗ ПРИ ПОВЫШЕННЫХ ЗРИТЕЛЬНЫХ НАГРУЗКАХ.
- ПРОФИЛАКТИКА ГЛАЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

ПРИОБРЕТАЙТЕ В АПТЕКАХ

ПОЗВОНИТЕ И ПОЛУЧИТЕ «ОРЛИТ» БЕСПЛАТНО!*
Бесплатная горячая линия 8-800-100-99-96

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

СГР №RU.77.99.88.003.Е.003743.08.16 от 24.08.2016 ООО «Позитив БИО», ОГРН 1117746983782, 115230, Москва, Варшавское ш., д.36, с. 8.
*Акция упаковка в подарок при покупке 3 и более упаковок, действует 17.07-31.08.17.Подробнее об организаторе акции, о правилах её проведения, количестве, сроках, месте и порядке их получения узнавайте по телефону 88001009996. Приобретайте в аптеках. Реклама, 16+

Всё хорошо?

Уроки жизни

■ Всегда оценивайте уровень сахара в крови утром натощак, через 2 часа после обеда и ужина.

■ С какими цифрами глюкозы вы ложитесь спать, с такими должны вставать.

■ После еды уровень сахара в крови должен быть на 2 единицы больше, чем до трапезы.

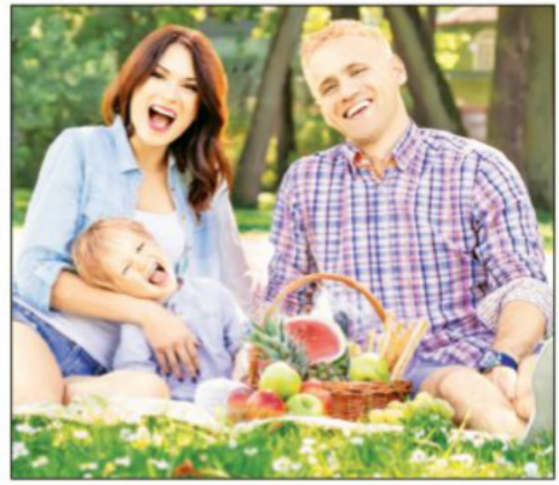
■ Когда доза длинного инсулина подобрана правильно, даже если больной пропустит прием пищи, у него не должно быть ни гипо-, ни гипергликемии.

■ У некоторых диабетиков бывает синдром утренней зари, когда в 5-6 часов утра уровень сахара в крови резко повышается.

■ Если перед сном сахар 7,5 ммоль/л, а утром — 3 ммоль/л, значит, сделанная вечером доза инсулина велика, ее нужно уменьшить на 2 единицы и проверить колебания глюкозы на следующий день.

■ Если утром регулярно показатели глюкозы 12 ммоль/л, значит, дозу препарата надо увеличить на 2 единицы и проконтролировать свое состояние в ближайшие 2-3 дня.

■ Если перед обедом сахар высокий — 13 ммоль/л, его не стоит снижать слишком резко, цель — 8 ммоль/л, чтобы избежать гипогликемии.



Развеем сомнения — *О диабете II типа*

Ослеп от... инсулина

БОЛЬНОГО ДИАБЕТОМ КРАЙНЕ СЛОЖНО ПЕРЕВЕСТИ НА ИНЪЕКЦИИ ИНСУЛИНА. КАМЕНЬ ПРЕТКНОВЕНИЯ — МИФЫ ОБ ИНСУЛИНЕ.

1 **Уколы инсулина — это крайность.** Таблетки принимать удобнее. Но со временем наступит момент, когда своего инсулина пациенту уже недостаточно, и таблетки не смогут снижать уровень глюкозы в крови. Такова природа сахарного диабета II типа: со временем запас бета-клеток поджелудочной железы, ответственных за выработку инсулина, истощается. Это тут же отражается на уровне гликированного гемоглобина. Все больные диабетом должны регулярно его определять в лаборатории, если этот показатель превышает допустимую величину (до 6,5% — у людей 50 лет, до 7% — у людей до 70 лет и до 7,5% — у людей старше 70 лет). Несмотря на таблетки, человек должен получать инсулин. В идеале — это 30-40% пациентов со стажем болезни больше 10 лет.

На практике в России инсулин получают 23% больных сахарным диабетом II типа. Но многие переходят на него спустя 12-15 лет от начала болезни, когда уровень глюкозы зашкаливает. У большинства из тех, кто решился перейти на инсулин, уже есть серьезные (в первую очередь — сосудистые) осложнения. Одна из причин, по которой люди не хотят переходить на инсулин, — страх пациента перед инъекциями, которые придется делать всю жизнь.

2 **Принимая инсулин, необязательно соблюдать диету.** На самом деле прием инсулина не означает, что надо отказаться от диеты. Ее необходимо соблюдать еще и потому, что, перейдя на инсулин и улучшив уровень глюкозы крови, диабетики, как правило, начинают прибавлять в весе. Но если четко следовать предписаниям врача, вес останется стабильным и дозы инсулина не нужно будет увеличивать.

3 **Инсулин может ухудшить состояние.** Так считают некоторые больные сахарным диабетом II типа, ошибочно связав совпавшие по времени осложнения болезни с назначением инсулинотерапии. Мол, сосед по даче стал принимать инсулин и... ослеп. На самом деле к такому развитию событий приводит не инсулин, а долгое отсутствие лечения.

4 **При диабете II типа вообще нельзя есть углеводы.** Только углеводы, содержащиеся в пище, повышают уровень глюкозы в крови. Но организм 60% энергии получает именно из них. Если он не получит углеводы с едой, их произведет печень. В итоге, если вечером у такого диабетика сахар в крови 6 ммоль/л, утром он может повыситься до 9 ммоль/л. Выход один: уменьшать количество углеводов в питании, но полностью не отказываться от них. Питаться чаще, но меньше. Не есть одновременно хлеб, кашу, яблоки и другие продукты, повышающие сахар в крови.

Другой вариант — отказаться от углеводов, которые быстро всасываются в кровь. Речь идет о чистом сахаре, особенно, если он растворен в жидкости — чае или кофе. То же касается соков из пакета или свежевыжатых. На глюкозу крови они действуют одинаково. Лучше съесть яблоко, чем выпить яблочный сок. Сахар повышают и такие продукты, которые прошли длительную термическую и механическую обработку: разваренная гречневая и рисовая каши, картофельное пюре. Но не впадайте в крайности: сырую гречку, замоченную в кефире, есть не нужно.

С. В. Короткова, эндокринолог, врач I категории

■ Лучше съесть яблоко, чем выпить яблочный сок.

■ Количество углеводов в кислом яблоке и сладком банане не сильно отличается.

Бабушкины рецепты

Раньше лечились ржаным хлебом

При гангрене и нарывах лекари русской народной медицины пользовались таким рецептом. Брали черный свежевыпеченный, желательно ржаной, хлеб, обильно его солили и тщательно пережевывали. Больное место обкладывали толстым слоем жеваного хлеба с солью и перевязывали. Со временем врачи официальной медицины пытались усовершенствовать этот «дикий» способ народных лекарей. К хлебу и соли они пытались добавить что-нибудь, заменяющее пережевывание хлеба. Но все попытки ни к чему не привели. При пережевывании хлеб и соль смешиваются со слюной, и она, видимо, играет важную роль в лечении гангрены и нарывов.

Такой случай

МНОГОКРАТНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН ГЭРИ ХОЛЛ — МЛАДШИЙ СТРАДАЛ ДИАБЕТОМ I ТИПА. КОГДА ДИАГНОЗ БЫЛ ПОСТАВЛЕН, ЕГО ВРАЧ ПОСОВЕТОВАЛ, ЧТОБЫ ОН УШЕЛ ИЗ ПЛАВАНИЯ. ГЭРИ ПОМЕНЯЛ ВРАЧА, ПРОДОЛЖИЛ ТРЕНИРОВКИ И... ВЫИГРАЛ ЗОЛОТУЮ МЕДАЛЬ ОЛИМПИАДЫ.

Для сына готовлю невредный шоколад

Вы любите сладкое? Поделюсь рецептом шоколада, который я готовлю для сына. Мой ребенок с 9 лет страдает диабетом. Понадобится по 50 г сливочного масла и кокосовой стружки, 5 таблеток заменителя сахара (например, «Сукразит»), 1 ст. ложка какао. Масло растопите, добавьте заменитель сахара, какао, стружку. Разлейте по формочкам и поставьте в холодильник. А еще сын пьет чай со стевией. Чтобы перебить травянистый запах, добавляем мелиссу.

Мария, Кемеровская обл.

А я так снижаю сахар в крови

Пропускаю через мясорубку 300-350 г очищенного корня сельдерея и 6 лимонов с кожурой, но без косточек. Полученную массу выкладываю в эмалированную кастрюлю, накрываю крышкой и 2 часа держу на водяной бане. Остужаю, перекладываю в стеклянную банку, накрываю крышкой и ставлю в холодильник. Принимаю по 1 ст. ложке по утрам, натощак, за 30 минут до еды. Курс лечения — 2 месяца.

В. Н. Степанова, Воронежская обл.

ПРИ ДИАБЕТЕ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ СУХИХ ЛИСТЬЕВ ТОЛОКНЯНКИ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, ВАРИТЕ НА МАЛЕНЬКОМ ОГНЕ 15 МИНУТ. ПРОЦЕДИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 5-6 РАЗ В ДЕНЬ.

Очень болела спина, скрипела шея...

Лет 15 назад врачи поставили мне диагноз остеохондроз шейного отдела позвоночника. Очень болела спина, скрипела шея. Таблетки и уколы лишь на время снимали боль. Тогда я решила лечиться рецептами народной медицины и нашла отличное средство. В сентябре накопала корней лопуха (можно это сделать и летом), промыла, очистила от пленки и пропустила через мясорубку. Массой наполовину наполнила литровую банку, доверху залила водкой, плотно закрыла и поставила на неделю в темное место. С настойкой на ночь делала компрессы на позвоночник: смачивала в ней хлопчатобумажную салфетку, прикладывала к больному месту, сверху — полиэтиленовую пленку и крепко обвязывала полотенцем и теплым платком. Хватает 6-8 компрессов — и боли в шее и позвоночнике проходят надолго.

И. Н. Коломийцева, Архангельская обл.

Холестерин может быть в норме с Атероклефитом!

Высокий холестерин – бич современного общества. Люди с повышенным его уровнем вынуждены вести с ним беспощадную войну, ведь на кону здоровье их сердца и сосудов, а значит, и всего организма в целом. «Лидером» по борьбе с холестерином по праву считаются синтетические лекарства.

Однако все больше людей вынуждены отказываться от их приема или искать им альтернативу. Причина этого кроется в большом количестве побочных действий: это и головные, мышечные боли, и хроническая усталость с бессонницей, проблемы с пищеварением (тошнота, рвота), регулярные аллергические реакции. И это далеко не весь список.

Всем, у кого повышен уровень холестерина, стоит обратить внимание на лекарственное средство Атероклефит® от компании Эвалар. Атероклефит выводит холестерин из организма и препятствует его отложению на стенках сосудов в виде атеросклеротических бляшек. Более того, Атероклефит нормализует проницаемость сосудистой стенки. Хорошей новостью является то, что Атероклефит переводит «плохой» холестерин (низкой плотности) в «хороший» (высокой плотности), который жизненно необходим человеку для правильного функционирования головного мозга и производства гормонов, таких как тестостерон и эстроген.

И что самое важное – Атероклефит имеет более высокий профиль безопасности!

Принимайте натуральное лекарство Атероклефит – пусть сосуды будут чистыми, а сердце здоровым! Холестерин может быть в норме с Атероклефитом!

Гинкоум в 2 раза выгоднее аналога!

Реагируете на погоду?

В любую погоду лекарство Гинкоум устраняет головную боль, головокружение, шум в ушах...

Такая реакция на погоду может быть вызвана нарушением мозгового кровообращения и плохим состоянием сосудов головного мозга. Устранить это поможет **Гинкоум® – натуральное лекарство из листьев гинкго билоба.** Не случайно более 60 % пациентов в Германии и более 70% во Франции с возрастом принимают средства на основе гинкго[4]. Гинкоум снижает вязкость крови, препятствует образованию ее сгустков, улучшает мозговое и периферическое кровообращение и в результате – решает сразу несколько проблем:

1. Устраняет головную боль, головокружение, шум в ушах.
2. Улучшает память, внимание, повышает умственную активность.
3. Снижает риск инсультов за счет уменьшения тромбообразования.
4. Помогает при тяжести в ногах, ощущениях холода, болей при ходьбе и болезненных судорогах.

Гинкоум рекомендуется принимать курсами не менее 6-8 недель, рекомендуемые дозировки – до 240 мг в день.

Миллионы россиян выбирают именно Гинкоум от компании Эвалар. Его цена в 2 раза выгоднее французского аналога[3], поэтому Гинкоум стал самым популярным в России[6].

Для мозга

А какой глицин принимаете Вы?

Принимайте Глицин Форте Эвалар!
Он отличается:

- Высоким содержанием глицина – 300 мг.
- Действие глицина усилено витаминами для мозга – B_1, B_6, B_{12}.
- Таблетки легко и быстро рассасываются, что способствует быстрому достижению эффекта – **уменьшению нервного и умственного напряжения, повышению умственной работоспособности днем и нормализации сна ночью.**

НОВИНКА – Глицин Жевательная резинка! Впервые!

Уже в аптеках и на Аптека.ру!
Справки по тел. 8-800-200-52-52

Глицин Форте Эвалар – почувствуйте разницу!

Всё ещё чистите печень народными средствами?

Попробуйте заменить их на «Овесол» - современное натуральное[1] средство для бережного очищения печени от токсинов.

«Овесол» буквально «промывает» печень, способствуя уменьшению застоя желчи, что снижает риск образования камней.

Только в нем[2] овес молочной спелости в сочетании с желчегонными травами:

- **куркумой,**
- **володушкой,**
- **бессмертником,**
- **шиповником,**
- **мятой**

синергично воздействуют на процесс желчеобразования и желчевыведения, что особенно важно в процессе очищения печени.

Для миллионов россиян «Овесол» уже стал номером один для очищения печени[3]. Пусть и для Вас он станет надежным помощником!

Произведено «Эвалар»: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP[7].

Спрашивайте во всех аптеках города! **www.evalar.ru** «Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).

Эвалар 25 лет

GMP

Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку

[1]По действующим компонентам. [2]В ассортименте «Эвалар». [3]По данным «ДСМ Групп» БАД «Овесол» производства «Эвалар» является самым продаваемым брендом в группе средств для печени и желчного пузыря в 2016 г. [4]Журнал «Фитодоктор», №3, с. 15. [5]По данным маркетингового агентства ЗАО «Группа ДСМ» на 01.03.2017. [6]Среди препаратов Гинкго билоба в натуральном выражении; по данным ЗАО «Группа ДСМ» за 4 месяца 2016. [7]Сертификат GMP №CO170889 - 03, NSF International (США). Состав БАД «Овесол усиленная формула»: 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Ёшкин кот!

И ЕЖУ ПОНЯТНО...

Выражение «и ежу понятно» пошло с советских времен. В школах для одаренных детей тех, кто уже занимался по нестандартным программам, определяли в классы А, Б, В, Г, Д, а остальных в Е, Ж, И. Подготовленные дети называли новичков «ежи» и подтрунивали над ними: «Это и ежу понятно, не то что нам!»

О ДЕТЯХ ИНДИГО

Дети индиго могут заниматься одновременно пятью делами, чтобы были заняты ноги, руки и голова. Или, например, в 5 лет такие дети могут говорить одновременно на четырех языках. Их активность сводит с ума бабушек и учителей по дошкольному образованию. Есть и такие, которые отказываются спать, так как считают, что могут пропустить все самое интересное в жизни.

Почему кривые ноги?

ПРИНЯТО СЧИТАТЬ, ЧТО РАХИТ — БОЛЕЗНЬ ДЕТСКАЯ. ТАК-ТО ОНО ТАК, НО ЕСЛИ НЕ ЛЕЧИТЬ ДЕВОЧКУ, КРИВИЗНА НОГ МОЖЕТ ОСТАТЬСЯ НА ВСЮ ЖИЗНЬ.

Рахит — состояние временное

Это болезнь растущего организма. Он в той или иной степени есть у 50-60% малышей, в том числе и в обеспеченных семьях. Все просто: если младенец быстро прибавляет в весе, его костям начинает не хватать кальция, фосфора и витамина D, которые он получает с пищей. Рахит — состояние временное. Сбалансированное питание, правильное лечение — и через несколько месяцев ребенок здоров.

Идеально для детей — грудное молоко

Болезнь возникает не только из-за недостатка витамина D. Но, главным образом, недостатка кальция и фосфора. Главная защита — правильное соотношение кальция и фосфора в молоке или в искусственной смеси, которые получает младенец. Идеально для малыша грудное женское молоко. Там кальция в два раза больше, чем фосфора. А еще в грудном молоке есть специальные белки, регулирующие усвоение кальция. Поэтому дети, которые растут на мамином молоке, почти не болеют рахитом.

Пеленать малыша «столбиком» вредно

Кроха обязательно должен махать ручками и сучить ножками, ему надо делать массаж. Если по каким-то причинам он ограничен в движении (например, у него зафиксированы ножки из-за врожденного подвывиха бедра), риск развития рахита сразу возрастет. Вот в Африке, казалось бы, столько солнца, и у младенцев вырабатывается достаточно витамина D. Однако детей, страдающих рахитом, там очень много. Причина в том, что африканские женщины традиционно своих младенцев до четырех месяцев пеленают «столбиком». Их даже витамин D не спасет.

Рахит — от заменителей грудного молока

На самом деле — нет, не всегда. В современных искусственных смесях есть профилактическая доза витамина D. Существуют смеси с правильным соотношением кальция и фосфора. Покупая смесь, мама должна изучить ее состав и вспомнить формулу «кальция вдвое больше фосфора». Сбалансированный состав смеси, массаж, продолжительные прогулки на воздухе, профилактические дозы витамина D защищают от рахита и искусственника. Маме, кормящей грудью, необходимо съедать не менее 100 г творога в день, выпивать 750 мл молока или кисломолочных продуктов, а также принимать поливитамины. К сожалению, у многих мам грудное молоко «бедное».

Все дети северных стран болеют рахитом

Казалось бы, в регионе, где мало солнца, много пасмурных дней или долгая ночь, риск заболеть у детей повышается. Теоретически у них должен быть рахит, но природа все предусмотрела. За тысячелетия северные народы адаптировались к полярной ночи, и потребность в витамине D у них меньше, чем у южан. А вот дети из южных регионов, родившиеся на севере, куда переехали их родители, болеют рахитом часто и тяжело.

Дети, появившиеся на свет весной или в начале лета, заболевают рахитом реже.

Появлению рахита у детей способствуют следующие факторы:

* жизнь в большом городе. Смог над городом плохо пропускает солнечные лучи;
* рождение ребенка осенью или зимой, когда мало солнечных дней. Дети, появившиеся на свет весной или в начале лета, заболевают реже;
* очень юный или, напротив, немолодой возраст мамы. Пик накопления костной массы у женщины — 25 лет. У мамы, не достигшей 18 лет, еще недостаточно кальция в костях, и она не может дать нужное его количество малышу. А мама под сорок уже начала терять кальций, ей тоже непросто обеспечить им ребенка.

Если на затылке вытерлись волосы

Значит, все зашло уже довольно далеко. Первый симптом, который появляется в месяц-два: у малыша потеют голова и лобик во время еды. Мама держит голову ребенка на своей руке, и она во время кормления становится влажной.

Второй симптом: пот ребенка становится «кислым». Мама, целуя малыша, почувствует это. Нарушается кислотно-щелочной баланс в организме, возникает потница, избавиться от которой одними купаниями трудно. А вот если начать принимать витамин D, кислотно-щелочное равновесие быстро восстановится, потница пройдет.

Третий симптом: запоры. Они появляются в результате общей гипотонии мышц, в том числе кишечника.

Четвертый симптом: красный дермографизм — дотронулся до ребенка, и на его коже остается красный след, который через минуту исчезает. Если все эти признаки есть у вашего малыша, обязательно скажите об этом педиатру. Позже появляются пугливость, вздрагивание в ответ на звуки, ребенок становится беспокойным, все время вертит головой, волосики на затылке вытираются. А если у младенца плоский затылок, «лягушачий» живот — это уже совсем запущенный случай.

В. Гончаренко, врач-педиатр

ИМЕННО ИЗ-ЗА РАХИТА У ЦАРИЦЫ КЛЕОПАТРЫ БЫЛИ КРИВЫЕ НОГИ. НО ЭТО НЕ ПОМЕШАЛО ЕЙ ПОКОРИТЬ ЮЛИЯ ЦЕЗАРЯ И СТАТЬ ОДНОЙ ИЗ САМЫХ СОБЛАЗНИТЕЛЬНЫХ ЖЕНЩИН.

В доме подросток

Без поучений, на равных...

Правила жизни с подростком от известного психолога Михаила Лабковского, которые стоит соблюдать, если вы хотите пройти через переходный возраст с наименьшими потерями.

* Будьте на его стороне всегда.
* Умейте слушать, не перебивая, когда подросток что-то рассказывает, чтобы он мог выговориться и не боялся, что в ответ на его любую фразу вы будете протаскивать какие-то свои воспитательные идеи («Вот видишь! А я говорила!»).
* Умейте молчать, когда ребенок не хочет ничего рассказывать.
* Умейте отпускать и доверять, когда ребенок начинает жить своей «личной» жизнью (друзья, подруги, поездки, переписка).
* Умейте договариваться с ребенком, не доводя ситуацию до конфликта (ему всегда что-то нужно от вас, а вам — от него: «Не будешь помогать — не получишь карманные деньги»), и придерживайтесь договоренностей.
* Создайте такие условия, чтобы у ребенка не было причин врать вам. Причины вранья три: страх, выгода и психопатология, две из них вы в силах исключить, третью — вылечить.
* Не пытайтесь контролировать все в жизни подростка. Но он должен знать, как правильно реагировать на внештатные ситуации: насилие, алкоголь, наркотики.
* Исключите из общения вопросы типа: «Как дела в школе?», «Что молчишь?», «Почему грустный?», «Ты чего такой грязный?»
* Умейте отказывать, когда это необходимо. Отказывать твердо, но доброжелательно.
* Разговаривайте не поучая, общайтесь на равных.
* Научитесь разговаривать не о школе, а о жизни вообще.
* Даже наказывая, делайте так, чтобы ребенок не сомневался, что вы его любите.
* И главное: через некоторые вещи лучше пройти в 15 лет, чтобы они не догоняли в 20. Факт остается фактом: дети, которых ограждали, с которыми носились, которых изо всех сил старались «не упускать», столкнувшись с реальной жизнью, попросту не умеют ею распоряжаться.

Ну ма-а-ам!

Из почты «Айболита»

В прошлом году ехали в поезде из Анапы. Первые сутки мы втроем: я, муж и дочь, напротив семья, тоже с детьми. Но ночью они вышли, и к нам подсел Ваня. Да простят меня все Вани и их мамы, но этот был точно не царевич. Не успел загрузиться на полку, как на весь вагон полетело: «Ма-а-ам, ма-а-ам! Ну ма-а-ам!» И так почти полчаса непрерывно, как гудок паровоза. Мама уж и так, и эдак ему говорит: «Ваня, замолчи! Люди спят, и ты спи давай. Ваня, подожди, я сейчас!»

Третий час ночи, ужасно хочется спать. Но Ванино «ма-а-ам!» — просто пытка в камере-одиночке. Утром, как только открыл глазки, начался полный кошмар. Мама с ног сбилась, чтобы успокоить это буйное создание. «Вы уж потерпите нас, — сказала она, заискивающе заглядывая мне в глаза. — Мы завтра сойдем!» И мы заняли круговую оборону. Сидели плечо к плечу, как на передовой, отражая атаки маленького нахала. Сначала вежливо попросили покинуть нашу полку и скакать на своей. Потом вежливо попросили отцепиться от нашего стола и поставить на место наши продукты. Затем потребовали оставить полотенца и зубную пасту. А потом просто перестали его замечать. Вот нет Вани, и все тут! Покрутившись еще минут пять, он переключился на соседей. А мы вздохнули и доехали до своей станции. Но я бы на месте мамы показала ребенка психиатру или невропатологу.

Н. Ракитина, Липецкая обл.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ РУГАТЬ РЕБЕНКА, ВСПОМНИТЕ СЕБЯ В ЕГО ВОЗРАСТЕ, ПОГЛАДЬТЕ ПО ГОЛОВЕ И ИДИТЕ ПЕЙТЕ СВОЮ ВАЛЕРЬЯНКУ.

Пригодится

КАК выбрать хорошую бутылочку? Определить качественную бутылочку несложно: достаточно сжать ее в руке. Хорошую бутылочку сдавить не удастся.

ХОТИТЕ научить ребенка дышать носом? Чаще давайте ему сосать леденцы, чтобы рот был закрыт. Для укрепления мышц носа, рта и глотки полезно читать вслух.

НАЧИНАТЬ закаливание можно с того, что при температуре воздуха плюс 20-23°С оставлять малыша голеньким или только в подгузнике.

МАТЕРИНСКОЕ молоко защищает младенцев от менингита, пневмонии и сепсиса. Грудное молоко губительно для стрептококка группы В. Именно он является частой причиной тяжелых заболеваний у малышей.

Думай, думай

Картонные упаковки, в которых продают овсяные хлопья, опасны для здоровья, выяснили швейцарские ученые. При их изготовлении используют старую бумагу и, что еще хуже, минеральные масла в краске. Их испарение продолжается, когда в коробку уже насыпан продукт питания. Норма содержания масла превышена в 100 раз! Это провоцирует воспаление внутренних органов и рак. Особенно опасно сочетание муки, риса, пасты и хлопьев из картонных коробок на завтрак. Российские производители пока только думают, чем заменить упаковки из картона на другие.

На приёме у нефролога

Диагноз — дистопия обеих почек

Моей годовалой дочке поставили диагноз дистопия обеих почек. Какую диету надо соблюдать, чтобы избежать нагрузки на почки?
О. Воронкова, Омск

Дистопия почек — это аномалия их расположения в организме, произошедшая на стадии эмбриона. Почки при этом могут располагаться ниже или выше своего обычного места, могут сместиться в противоположную сторону или повернуться как бы вокруг своей оси. Питание должно создавать щадящий режим для работы почек. Главная опасность — это избыток соли в пищевом рационе. До двух лет малышу лучше вообще не добавлять в пищу соль — ее достаточно в хлебе, печенье, овощах. Ребенку нужны растительные продукты, богатые калием: цитрусовые, дыня, томаты, листовые зеленые овощи, бананы, абрикосы, печеный картофель. Пусть малыш пьет свежевыжатые соки из арбуза или любых ягод. Соки хорошо промывают и разгружают почки, обогащают организм витаминами и микроэлементами. Клюквенный или брусничный морсы еще и защищают почки от возможного бактериального заражения. Природным мочегонным средством считается земляника. Оздоравливающее действие на почки оказывает сок из смеси клубники и дыни. Также малышке полезны блюда из риса с фруктами, тыквенная каша с рисом, манная каша с соусом из растертых со сливочным маслом яичных желтков, яблочный мусс, фруктовые супы, компоты.

Е. О. Нефедова, нефролог, врач высшей категории

Спи, наша радость!

КАК НАЛАДИТЬ СОН РЕБЕНКА.

1. **Создайте прохладу.** Биологическим сигналом отхода ко сну служит снижение температуры тела. Поэтому там, где спит кроха, должно быть прохладно (не больше 20°С).
2. **Не кутайте!** Деток старше трех лет можно укладывать спать в легких пижамках, а теплое зимнее одеяло заменить легким.
3. **Соблюдайте ритуал отхода ко сну.** Купание, чтение на ночь, колыбельная, поцелуй перед сном, пожелание спокойной ночи — и малыш начинает погружаться в приятную дрему.
4. **Создайте ощущение безопасности.** По-настоящему в безопасности дети чувствуют себя, пока мама сидит рядом. Чтобы вам не приходилось нести ночную вахту у кроватки малыша, купите ему большую мягкую игрушку — пусть спит, обняв ее. Скажите ребенку, что плюшевый мишка или собачка охраняют его.
5. **Не кормите и не поите малыша перед сном.** Лучше сделать это за 2 часа до того, как отправить кроху в постель. Учтите: шоколад, какао и даже чай действуют возбуждающе и мешают уснуть. А теплое молоко, наоборот, успокаивает.
6. **Дайте время уснуть.** Кроха не всегда засыпает сразу. Поэтому установите для него правила: лежать тихо, не играть, не вставать без необходимости.

И. Л. Алатырева, педиатр, врач второй категории

Ситуация

ЕСЛИ РЕБЕНОК ПЛАЧЕТ ОТ КОЛИК, ПОМОГИТЕ ЕМУ РАССЛАБИТЬСЯ. ПОГЛАДЬТЕ ПО ЖИВОТИКУ ИЛИ ПОЛОЖИТЕ НА НЕГО ТЕПЛУЮ ПЕЛЕНКУ И ПРИЖМИТЕ МАЛЫША К СЕБЕ.

Стоит ли малютке давать яичный желток?

Моей внучке всего полгодика. Дочка уже начала малютке давать яичный желток. А я волнуюсь: не навредит ли такой прикорм детскому организму?
И. В. Новикова, Пермский край

Не волнуйтесь. По питательности и усвоению куриные яйца занимают одно из первых мест среди прочих продуктов. Они содержат много ценных белков и жиров, минеральных солей (кальция, фосфора, калия, железа), витаминов: A, B_1, B_2, PP, D, E. Желток богат жироподобными веществами — холестерином и лецитином. Фосфор и азот, входящие в состав лецитина, особенно необходимы для развития растущего организма. Высокая питательная ценность яиц обусловливается и присутствием в них так называемых незаменимых аминокислот: они не образуются в организме и должны поступать с пищей.

Вот почему яйца широко используются в питании детей с самого раннего возраста. Их можно давать вареными (всмятку или в мешочек), в виде яичницы, омлета, добавлять в пудинги, суфле, сырники, оладьи. Но детям раннего возраста разрешается только желток. Сначала можно давать лишь 1/4 желтка, с шести месяцев до года — 1/2 желтка, обязательно в вареном виде. С года до семи лет ребенку позволяют съедать уже 1/2 яйца ежедневно (разумеется, в разных блюдах), а с семи лет — целое яйцо.

Сырые яйца давать детям не рекомендуется, так как сырой яичный белок плохо усваивается, а иногда даже вовсе не переваривается. Кроме того, через пористую скорлупу могут попасть болезнетворные микробы, которые при варке от высокой температуры погибают.

Г. К. Микоян, диетолог

■ СЛОВО — НЕ ВОРОБЕЙ! ВЫЛЕТЕЛО — БЕРЕГИ СКВОРЕЧНИК.

■ БЕЗ РОДИТЕЛЬСКОЙ ПОМОЩИ ТРУДНО СТАТЬ ТУНЕЯДЦЕМ.

ЧТОБЫ НОЖКИ БЫЛИ В ФОРМЕ

www.riapanda.ru

Спрашивайте в аптеках!

Сегодня в тренде стильные, деловые, успешные женщины «чуть-чуть за...». И Вы относитесь именно к ним. Но в последнее время Вашу безоблачную жизнь омрачает одна проблема. Ваши прекрасные ножки, привыкшие без устали стучать каблучками, начали «сопротивляться» активному и динамичному образу жизни. Появились ощущения распирания, тяжести, жжения и даже боли. А вместе с этим и сомнительные «украшения» — сосудистые узоры, сеточки, звездочки... Не переживать некогда — нужно принимать меры. И в распорядке дня появляется новый пункт «утро — вечер» от **ВЕНОЗОЛ.**

ВЕНОЗОЛ — это натуральный двухфазный комплекс, разработанный для полноценного ухода за ногами. Комплекс грамотно распределен на утренние и вечерние часы, так как в разное время суток ножкам нужна разного рода помощь.

КРЕМ ВЕНОЗОЛ призван **зарядить**

КРЕМ И ГЕЛЬ ВЕНОЗОЛ — ПОЛНЫЙ ЦИКЛ УХОДА ЗА НОГАМИ В РАЗНОЕ ВРЕМЯ СУТОК

Ваши ножки энергией на весь день, поэтому он ***применяется с утра.*** Благодаря союзу ценных природных компонентов — ***экстракты листьев красного винограда, коры сосны, иглицы шиповатой, арники, тысячелистника, лещины, фукуса,*** крем многопланово воздействует на состояние ног. Он помогает активизировать кровоток, укрепить стенки вен, сосудов и капилляров, повысить тонус венозных сосудов.

ГЕЛЬ ВЕНОЗОЛ *используется вечером.* Его цель — помочь усталым ножкам восстановиться, сняв накопившееся за день напряжение. Гель обладает столь же богатым натуральным составом, как и крем: ***экстракты лесного орешника, конского каштана, арники, календулы, эфирное масло мяты, рутин.*** **Он поможет** улучшить микроциркуляцию крови, снять отеки и неприятные ощущения — жжение, распирание, пульсацию и боль.

КРЕМ и ГЕЛЬ ВЕНОЗОЛ — идеальная пара для Ваших ножек!

Часы работы горячей линии — с 8 до 19 часов, сб, вс — выходной.
Телефон горячей линии 8 (800) 333-10-33 (звонок по России бесплатный)

18+ РЕКЛАМА

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом. Если у вас есть расчетная карта любого банка, то вы можете получить гонорар быстрее и без удержания почтового тарифа. Для этого укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

ДО 19 ЛЕТ ЖИЛА С МОЛОЧНЫМ ЗУБОМ

Я только недавно удалила молочный зуб (клык), хотя мне уже 19 лет. Сделала рентген. На снимке видно, что новый зуб есть, но пробиваться не хочет. Стоматолог говорит, что нужно просто подождать. Но мне как-то не хочется ходить с «пробелом» в улыбке. У кого-нибудь была такая проблема? Может, что-то посоветуете?

Александра, Калмыкия

ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА ПЛОХО РАБОТАЕТ РУКА

Моя мама перенесла ишемический инсульт. С трудом научилась ходить, много занималась лечебной физкультурой плюс различные сосудистые препараты. С Божьей помощью восстанавливается, но левая рука пока не очень хорошо работает. Кто сталкивался с подобным, напишите о лечении, реабилитации и восстановлении. Кто пробовал иглоукалывание, есть ли результаты?

Тамара, Удмуртия

КОГДА МОЕЙ МАМЕ НЕ НРАВИТСЯ КАКАЯ-НИБУДЬ ЖЕНЩИНА, ОНА НАЧИНАЕТ ОБЗЫВАТЬ ЕЁ...

Причем очень обидными и оскорбительными словами — проститутка и шлюха. Даже если это ребенок 11 лет. Вдобавок к этим оскорблениям придумывает истории — где и как эта женщина может заниматься «грязными делами». Повод может быть любой: ребенок шумно играл во дворе под окнами, соседка днем включила громко музыку... О косметике и макияже всегда говорила мне, что, мол, рисуются только женщины легкого поведения. Если где-то увидит ухоженную женщину, всегда бескомпромиссно говорит, что она шлюха. Когда по телевизору показывают целующихся людей, сразу переключает канал. Когда я была ребенком, мама запрещала мне смотреть музыкальные передачи, говорила, что там полный разврат. Интимные отношения, по ее мнению, нужны только для продолжения человеческого рода. Хотя иногда бывает так, что она вдруг при мне или родственниках может сказать такую пошлую шутку, что волосы дыбом становятся. Откуда у человека, который ко всему «этому» относится очень критично, берется смелость говорить вслух пошлости? Что это такое?

Р., Саратовская обл.

ПОКА ИДУ ИЗ ОДНОЙ КОМНАТЫ В ДРУГУЮ, ЗАБЫВАЮ, ЧТО ХОТЕЛ СДЕЛАТЬ...

Мне поставили диагноз биполярное расстройство. Принимаю «Солиан» (200 мг вечером) и «Депакин хроно» (по 500 мг 3 раза в день). В диагнозе не уверен, так как лечение в плане адекватности мышления не помогает. Например, чтобы достать тарелку (знаю, где она лежит), открываю не ту тумбочку, потом закрываю и достаю уже откуда надо. Иногда в телефоне открываю список контактов и в строке поиска контактов пишу SMS. Во время беседы часто оговариваюсь. Хочу сказать «больница», а на ум приходит «медикаменты». Не помню некоторые слова, подбираю похожие по смыслу. Вообще мне трудно словами передать мысль, которую хочу озвучить. Если меня перебить, не могу вспомнить, о чем говорил, моментально теряю нить разговора. Пока иду из одной комнаты в другую, забываю, что хотел сделать... Что со мной такое? Какая может быть болезнь? Может, это так проявляется побочное действие таблеток? Подскажите, пожалуйста, как избавиться от такого состояния? Боюсь за себя. Что будет дальше?

С., Ростовская обл.

Дважды за прошлый год пришлось столкнуться с гидраденитом

АйБолит

В народе его называют сучье вымя. Первый раз болезнь спровоцировали шариковые дезодоранты (это мое предположение). Единственное, чем лечился, — прикладывал свежий лист алоэ. Примерно через недели две появился сильный нарыв величиной с половину куриного яйца. Самостоятельно вскрыл его, промыл водкой, и через пару дней все прошло. Второй раз гидраденит появился, видимо, из-за элементарного несоблюдения гигиены. Лечился так же. Правда, не стал дожидаться, пока нарыв станет большим. Вскрыл его и регулярно удалял гной, дезинфицируя спиртом. Через 2 недели все прошло без следа. Читал, что эта болезнь трудно лечится. После хирургического удаления одних очагов появляются другие. В чем все-таки причины гидраденита и как от него избавиться навсегда?

Николай, Читинская обл.

СИЛЬНАЯ АЛЛЕРГИЯ НА ЛЕКАРСТВА

Меня беспокоят страшный кожный зуд и высыпания. Неоднократно лежала в больнице — определенного диагноза поставить не смогли. Но это не чесотка, не кожный клещ, не онкология. Предположительно — сильная аллергия на лекарства. Сейчас пью гормональные таблетки, но они не помогают. Очень прошу откликнуться людей, которые столкнулись с подобным заболеванием. Помогите мне, пожалуйста!

Вера Геннадьевна, Московская обл.

У ДОЧКИ ЭРОЗИВНЫЙ ГАСТРИТ

Помогите моей доченьке! У нее эрозивный гастрит с повышенной кислотностью, дуоденит. Почти каждый день рвет, сильно похудела. Пожалуйста, напишите в «Айболит», как нам вылечить ребенка народными средствами?

А. Ю. Рассохина, Ростовская обл.

***

Нужна помощница по хозяйству не старше 60 лет для плохослышащей пожилой женщины, в большой дом без удобств. В доме 2 комнаты, есть большой участок с плодовыми деревьями. После смерти дом останется помощнице.

З. Н. Лукина, д/в, х. Погорелов, Белокалитвинский р-н, Ростовская обл., 347021

Такая история — *Крик души*

Подозреваю, что у сына аутизм

МОЕМУ СЫНУ 5 ЛЕТ. РОДИЛСЯ В СРОК, ВЕС 4 КГ, РОСТ 56 СМ, ПО ШКАЛЕ АПГАР — 9 БАЛЛОВ. БЫЛ 9 ЧАСОВ БЕЗВОДНЫЙ ПЕРИОД — НА ЭТО СПИСЫВАЮТ ПРОБЛЕМЫ.

Всю беременность матка была в тонусе, пила «Утрожестан». В остальном все было нормально. Когда сын родился, сразу назначили массаж, электрофорез на ножки и спину, озокерит и сиропы для развития мозга. Все это мы делали до года.

С самого рождения сынок плохо спал — по 20 минут ночью и днем, постоянно кричал. Сел и пополз вовремя, но ходить начал только в 1 год 3 месяца. Ложку долго не держал и не мог пить из стакана. До 5 лет не ел сам. Сейчас плохо держит авторучку, кисточку. Все время ставят диагноз тонус рук и ног. Говорить начал в 2-3 года отдельными фразами и до сих пор так разговаривает — чаще заученными и услышанными предложениями. Ставят диагнозы эхолалия и стереотипия. Сын постоянно зациклен на одном и том же, смотрит одни и те же мультфильмы, выполняет одни и те же действия. Все вещи четко должны стоять на одном и том же месте. Постоянно закрывает в доме все двери, боится громких звуков. Проблемы в общении с другими детьми — на контакт не идет, агрессивен, наваливается на них, толкает, ломает игрушки. В незнакомой компании сидит один, к детям не подходит. Но в то же время может быть очень ранимым.

В садик отдали в 4 года, в обычную группу. Но ходить туда не смог. Воспитатели сразу от него отказались — обижал других детей, не ел сам, не выполнял задания, не спал. Хотя память у сына хорошая, быстро учит стихи, песни. С 3 лет знает буквы, цифры, все цвета и оттенки, геометрические фигуры. Из обычной детсадовской группы его перевели к детям с задержкой психического развития, где в основном инвалиды — немые, с ДЦП, синдромом Дауна. Стало еще хуже. Стал повторять за детьми особенности их поведения и обижать их еще сильнее, чем здоровых. В этой группе от нас тоже отказались. Настоятельно рекомендуют оформлять инвалидность. Прошли комиссию, дали статус ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Говорят, что в обычную школу ему ходить нельзя.

Сделали энцефалограмму головного мозга — эпилепсии нет. Но есть поражение коры головного мозга во время родов, некоторые отделы работают с задержкой. Диагноз аутизм конкретно никто не ставит, говорят об аутоподобном поведении. Бывает, сын ведет себя как совершенно нормальный и здоровый ребенок. Внешне он красивый, физически сложен хорошо, больше своих сверстников.

Детский садик теперь не посещаем. Ходим в центры реабилитации на пару часов. Два раза в год делаем уколы «Кортексина». Постоянно принимает «Фенибут», «Сонапакс», «Тенотен», стоим на учете у психиатра. В реабилитационном центре говорят, что ребенок с большим потенциалом и возможностями, много знает и умеет.

Подскажите, что нам делать? Куда дальше обращаться? Оформлять инвалидность или нет? Похоже ли поведение сына на аутизм? Если нет, то на что? Хочется, чтобы ходил в нормальную школу. Очень надеюсь на помощь родителей, у которых такие же детки.

Светлана, Татарстан

Из-за страха потерять семью шёл у жены на поводу. В итоге она сказала, что я пацан, а ей нужен мужик

АйБолит

Мне 28 лет. Первый брак продлился год. Жена жила своей жизнью, домашними делами не занималась, да еще оставалась девственницей. Интимной жизни у нас не было, так как она боялась. До загса год встречались, думал, после свадьбы все изменится. Ан нет... В итоге встретил другую девушку... Все честно рассказал жене, и мы благополучно развелись. С новой девушкой первый год жили замечательно. Я расцвел, чувствовал себя нужным. Ее сына принял как родного. Поженились, захотели общего ребенка. Через 3 месяца после свадьбы перестал узнавать жену. Она стала грубой, раздражительной, скандалила по мелочам. Обвиняла в том, что ее ребенку уделяю мало времени. Сказала, что хочет развестись. Потом узнали, что она беременна, и все само собой улеглось.

Во второй половине беременности жену опять понесло. Думал, что гормоны играют, поэтому на многие вещи закрывал глаза. За 2 месяца до родов жена подала заявление на развод и уехала к маме. Я бегал за ней, на коленях умолял одуматься и вернуться. И мне это удалось.

Сделал ремонт, подготовился к рождению дочки. Полгода после родов все было нормально. Мы продали машину и купили участок, чтобы в дальнейшем построить дом. А три месяца назад опять почувствовал холод со стороны жены. Спали под разными одеялами. Начал говорить ей, что она остыла ко мне. В ответ жена стала цепляться к мелочам. Доводила все это до скандала, а я, боясь их потерять, начал идти у нее на поводу, убивая в себе мужика. И в конце концов она уехала к маме и подала на развод. Сказала, что я пацан, а ей нужен мужик. С детьми видеться разрешила. Насчет алиментов сказала, чтобы решил — сам буду платить или через суд. Я просто в шоке! Были планы, мечты, и все разом рухнуло. Спросил, может, у нее кто-то появился? Ответила, что нет. В голове туман, все валится из рук. Дома ни минуты не могу находиться, стены давят. Я безумно люблю ее и детишек. Каждый день без них дается с трудом. Что делать, ума не приложу...

Андрей, Пермский край

Спешим помочь

ПОСЛЕ СЕРОВОДОРОДНЫХ ВАНН ГРЫЖА УМЕНЬШАЕТСЯ

Для Алевтины из Ярославской обл., автора письма «Оперировать или нет межпозвоночную грыжу?» («Айболит» №7 за 2017 г.).

Есть в городе Сочи природный сероводородный источник. Лечиться там можно бесплатно. Ванны принимать надо через день. Они лечат и суставы, и геморрой, и организм омолаживают. Достаточно принимать 10 ванн в год. По отзывам тех, кто так лечился, после процедур позвоночная грыжа уменьшалась. Люди приезжают туда каждый год. Советую вам снять жилье недалеко от источника. Остановка называется Агура-Спутник. Рядом поселок Ахун Малый. Приезжать надо летом или осенью.

Юрий, Сочи

При ангине, тонзиллите полощите горло соком из свежих листьев амаранта, разведенным с водой в пропорции 1:5.

СВЕКРОВЬ СДЕЛАЛА ПОВЯЗКУ, ПОСЛЕ КОТОРОЙ РОЖИ НЕ СТАЛО

Для С. Ф. Бондаренко из Республики Марий Эл, автора письма «Не могу вылечиться от рожи» («Айболит» №10 за 2017 г.).

Мне пришлось испытать на себе, что такое рожа. Заболела стопа, нога опухла, покраснела, даже температура поднялась. Мазь, которую выписал врач, не помогала. На мое счастье, в гости пришла свекровь и смогла вылечить меня. Она сделала повязку: взяла красную шерстяную тряпочку (обязательно красную!), натерла ее мелом, привязала к больному месту и наказала три дня не снимать. После этого никакой рожи больше не было. Попробуйте, рецепт простой, но очень эффективный.

Л. А. Соколова, Юрга, Кемеровская обл.

С ГРИБКОМ СПРАВИТСЯ ФЛУКОНАЗОЛ

Для А. М. Молчановой из Тверской обл., которая много лет страдает от ногтевого грибка («Айболит» №11 за 2017 г.).

От ногтевого грибка очень хорошо помогают таблетки флуконазол. Одна таблетка действует 1 неделю. Если болезнь запущена, то надо пить таблетки 3-4 месяца. Помогает отлично!

Н. Д., с. Татарка, Ставропольский край

В ПОРЯДОК МОЮ ФИГУРУ ПРИВЁЛ СПОРТ

Для Майи из Волгоградской обл., автора письма «Хочу отказаться от сахара» («Айболит» №11 за 2017 г.).

Я от сахара отказалась 5 лет назад, но это никак не отразилось на моей фигуре. Бедра у меня тоже не идеальные. Всегда стеснялась своих ног. В порядок мою фигуру привел только спорт, а конкретно — силовые нагрузки. За год тренировок объем бедер уменьшился на 7 сантиметров. Правда, ноги не совсем идеальные, просто хорошо подкачанные. С целлюлитом 2 раза в неделю борюсь с помощью кофейного скраба (кофе + оливковое масло). Пользуюсь кремами для тела. В течение дня пью только воду и чашку кофе утром. Никакого чая и компотов! Главное, не расслабляться, а то ноги опять станут дряблыми.

Диана, Ставропольский край

ТОЛЬКО МАСЛА И ПОМОГЛИ

Для Л. М. Гридасовой из с. Воробьевки, Воронежской обл., автора письма «Что поможет при хроническом фарингите?» («Айболит» №7 за 2017 г.).

Я почти 30 лет страдала хроническим фарингитом. Потом стала пользоваться разными маслами — абрикосовым, можжевеловым, мятным. Орошала слизистую горла, и все прошло. Только масла и помогли.

Надежда, Ставропольский край

Девочки, перед тем как беременеть, вылечите все женские болячки

Для Елены Николаевны, автора письма «Простудилась на раннем сроке беременности» («Айболит» №22 за 2016 г.).

На сроке беременности 4 недели переболела гриппом. Была высокая температура — 39,5°С. Многие лекарства беременным категорически запрещены, поэтому лечилась только народными средствами. Промывала нос соленой водой, пила чай с малиной и лимоном. Но все это не помогало, и врач посоветовала парацетамол, так как он менее безопасен. Я тогда подумала: «Все! Ребенок в животе задохнулся!» Ведь тогда мне самой было трудно дышать. Но на УЗИ на 6-й неделе сказали, что сердцебиение прослушивается, и у меня снова появилась надежда, что смогу стать мамой и что беда миновала. Но потом появились коричневые выделения, хотя боли не было. Доктор прописала «Дюфастон» (2 раза в день). Принимала, но выделения не прекращались. Меня снова отправили на УЗИ. Врач сказала, что сердце у малыша не бьется. Поставили диагноз замершая беременность и отправили на чистку. Так как срок был маленький, мне делали вакуумную аспирацию, а не выскабливание. Через день выписали. Сказали, что следующую беременность можно планировать не раньше чем через 3 месяца. Прописали антибиотики, чтобы не было воспаления. Все-таки какой бы щадящей ни была процедура вакуумной чистки, это все равно хирургическое вмешательство.

Очень больно не физически, а морально. Говорят, чтобы не было большей боли, Бог причиняет нам меньшую. Стараюсь отойти от всего, что со мной произошло, молюсь. Хирург сказал, что, какой бы грипп ни был, если у женщины хороший иммунитет, родится здоровый ребенок. Поэтому, девочки, перед тем как беременеть, сначала хорошенько укрепите свой иммунитет, вылечите все женские болячки. Кстати, мужу тоже надо пролечиться. Врагу не пожелаю такой душевной боли! Всем здоровья и много детишек!

Ольга, Мурманская обл.

Кожа начала облазить после лечения сильными антибиотиками

Для Эльвиры из Татарстана, автора письма «Облазит кожа на ладонях» («Айболит» №10 за 2017 г.).

Эта проблема мне знакома с юности. В любое время года вдруг начинала облазить кожа на руках, становилась шершавой. Обращался к врачам. Все как один говорили, что у меня авитаминоз, и тупо прописывали витамины, но это не помогало. Пока один доктор (спасибо ему огромное!) не посоветовал сдать анализ кала на микрофлору. Я сначала подумал, что это ерунда. Питался хорошо, ел много овощей, фруктов, орехов, морепродуктов. Но оказалось, что при всем этом у меня сильно (в 5 раз!) была снижена микрофлора кишечника. Врач объяснил, что, какие бы витамины я ни принимал, толку не будет, организм их не усвоит. Около 2 месяцев лечился. Первый месяц пил препарат для улучшения микрофлоры. Потом месяц принимал вонючий колибактерин, чтобы засеять кишечник новой микрофлорой. И у меня все прошло! Навсегда! Доктор объяснил, что такая проблема может возникнуть после лечения сильными антибиотиками. И я вспомнил, что все это началось много лет назад, после того как в юности меня пролечили от дифтерии. Сейчас очень осторожно отношусь к антибиотикам.

Сергей, Липецкая обл.

■ ОБГОРЕЛИ НА СОЛНЦЕ? ДЕЛАЙТЕ ПРИМОЧКИ ИЗ СОКА СВЕЖЕГО ОГУРЦА И НАСТОЯ КАЛЕНДУЛЫ (1:1).

■ ОТ ВЗДУТИЯ ЖИВОТА ПРИНИМАЙТЕ ОТВАР ТМИНА (1 СТ. ЛОЖКА СЕМЯН НА СТАКАН ВОДЫ) ПО 2 СТ. ЛОЖКИ 2 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 20 МИНУТ ДО ЕДЫ.

■ ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ ДИАРЕЮ, 2-3 СТ. ЛОЖКИ ЛИСТЬЕВ МАЛИНЫ ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА. ПЕЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА 4 РАЗА В ДЕНЬ.

Пригодится

Спасибо!

Письма с советами бесценны!

Обращайтесь в «Айболит»!
Всех излечит, исцелит!
Приходи к нему лечиться
И старушка, молодица,
И ребенок, и джигит —
Всех излечит, исцелит!

«Айболит» — ценное издание в наше сумбурное время. Меня в газете сразу увлекает широта юмора — от сатиры до сарказма, умение людей шутить над собой. И, конечно, письма с советами. Они бесценны! После применения настойки из листьев фикуса (он теперь всегда у меня на подоконнике) я буквально распрямилась, избавилась от болей в тазобедренном и других суставах, от их покраснения и отечности. Расскажу, как лечилась. Измельчала половину листа фикуса и заливала 1 флаконом тройного желтого одеколона. Настаивала 10 дней в темном месте и регулярно смачивала настойкой больной сустав. Когда высыхало, тепло одевалась. Все!

А стихи в «Айболите» — это бальзам для души. То будто бархатом обволакивают душу, то пронзают острой болью. Спасибо нашим поэтам-самородкам и спасибо «Айболиту». Эта настольная газета дарит мне южное тепло. Моя душа с молодости осталась на морском берегу, на переправе в Керченском проливе. От увиденного справа Азовского моря, а слева темнеющего Черного мы с напарницей просто обалдели! Жаль, что в Симферополь мы прибыли на поезде ночью (работала проводником). После посадки пассажиров сразу отправились обратно — в Сибирь. Но морскую соль не смывали до дому. Вот уж комики... Больше не приходилось бывать на морском берегу, чтобы понять, откуда же у моря такая магическая сила над человеком?! Кажется, стоял бы и смотрел не отрываясь на эту манящую даль. Интересно, как бы это состояние объяснили жители морского побережья?

В. Н. Любимова, Кемеровская обл.

Не астма ли это?

Советы терапевта

Для Т. Байрамова из Хасавюрта, Республика Дагестан, автора письма «Раз в 2-3 месяца во время сна ощущаю удушье» («Айболит» №9 за 2017 г.).

Состояние, которое вы описываете, очень похоже на приступы бронхиальной астмы. А резь и зуд в глазах, чихание, заложенность носа и обильные слизистые выделения из него — симптомы аллергического конъюнктивита и аллергического ринита. Вам нужно немедленно обратиться к участковому терапевту, аллергологу или пульмонологу. Ни в коем случае не занимайтесь самолечением! Народные средства тут не помогут. Тем более растительные препараты — на них у вас может быть аллергия. Для снятия приступов есть бронхорасширяющие препараты — сальбутамол, фенотерол. Но их можно применять только по назначению врача, так как надо учитывать наличие сопутствующих заболеваний. Кроме того, эти препараты больше 5-6 раз в сутки использовать нельзя.

Для лечения аллергического насморка можно применять сосудосуживающие препараты (например, капли в нос ксилометазолин или оксиметазолин), но опять же не больше 5-7 дней. Воспаление слизистой носа снимают мометазона фуроат или флутиказона пропионат (назальные спреи). Обязательно сходите к врачу, чтобы пройти обследование. Очень надеюсь, что прислушаетесь к моим советам. Всего вам доброго и поправляйтесь!

Без подписи, врач-терапевт, Чебоксары

Печени помогло молоко с морковным соком

Моего мужа года два мучили боли в печени. Принимал лекарства, которые выписывал врач, но периодически боли возвращались. А недавно я услышала, что при болезнях печени помогает смесь молока и морковного сока. Муж стал выпивать за час-полтора до завтрака по стакану молока, смешанного со свежеприготовленным морковным соком в пропорции 1:1. И вскоре мы заметили, что боли практически перестали беспокоить. Но муж не расслабляется и для профилактики продолжает пить целебную смесь.

И. Матвейчук, Вологодская обл.

И живот в порядке, и простуда не липнет

У внука вдруг ни с того ни с сего появилось жжение в верхних отделах желудка, кислая отрыжка. Врач поставил диагноз гастрит с повышенной кислотностью и хотел положить его в больницу. Решила я на свой страх и риск полечить внука дома. Вспомнила, как еще моя бабушка все желудочные болезни лечила соком моркови. Стала давать внуку по 1/2 стакана морковного сока в день. И не ожидала, что эффект появится так скоро. Через 3 дня после начала лечения жжение в желудке прекратилось, исчезла и изжога. Да и ребенок повеселел! Так нам удалось избежать больницы. Кстати, кроме благотворного влияния на слизистую желудка морковный сок оказывает общеукрепляющее действие. Теперь даю внуку морковный сок курсами: 2 недели пьет — столько же перерыв. И живот в порядке, и простудные болячки не липнут. Советую всем пить морковный сок, особенно летом, когда в моркови так много витаминов.

О. Н. Скороходова, Курская обл.

От запоров — кукуруза

Людям, страдающим запорами, итальянские медики рекомендуют летом как можно чаще есть кукурузу. Ученые доказали, что вареная кукуруза и каша из кукурузной муки имеют сразу два полезных свойства. Во-первых, содержат много клетчатки, которая помогает кишечнику работать стабильно. Во-вторых, кукуруза отлично подкармливает полезные бактерии кишечника. В экспериментах было показано, что всего пара недель регулярного потребления кукурузы уменьшает гниение и брожение в кишечнике. Однако медики подчеркивают, что сладкий попкорн и кукурузные палочки пользы не принесут.

Для хорошего зрения

ФАСОЛЬ С КАПУСТОЙ

Все продукты берутся в произвольном количестве. Фасоль вымойте, залейте подсоленным крутым кипятком и варите до готовности. Отвар слейте. Капусту нашинкуйте, залейте крутым кипятком, остудите. Затем отожмите и смешайте с фасолью. Добавьте мелко нарезанные морковь, сельдерей и петрушку. Заправьте растительным маслом.

ТВОРОГ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

200 г творога, 50 г свежего болгарского красного перца, 30 г зелени петрушки, соль. Перец вымойте, очистите от семян и мелко нарежьте. Зелень измельчите. Творог протрите сквозь сито, добавьте измельченные перец и зелень. Посолите и тщательно перемешайте.

Цифры и факты

- СЫР, ПО МНЕНИЮ БОЛЬШИНСТВА НАСЕЛЕНИЯ ПЛАНЕТЫ, — САМОЕ ВКУСНОЕ БЛЮДО.
- ВСЕГО 12 ВИДОВ РАСТЕНИЙ И 5 — ЖИВОТНЫХ ПОСТАВЛЯЮТ 70% ВСЕХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.
- СУП ИЗ КУРИНОГО МЯСА ДОЛГОЕ ВРЕМЯ СЧИТАЛСЯ АФРОДИЗИАКОМ.
- В ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ ОСОБУЮ ЦЕННОСТЬ ИМЕЛ ИНЖИР. ЕГО НЕЛЬЗЯ БЫЛО ВЫВОЗИТЬ ИЗ СТРАНЫ, ОСЛУШАВШИЕСЯ МОГЛИ БЫТЬ КАЗНЕНЫ ЗА КОНТРАБАНДУ.

Шашлычный сезон

Мясо жарьте с овощами

Чем моложе мясо, тем мягче будет шашлык.

Отличить старую говядину от молодой можно по цвету. Чем темнее мясо и желтее жир, тем старше было животное. То же правило действует и для баранины. У молодого барашка жировая прослойка тоненькая, белого цвета. Выбирая свинину, знайте, что, чем прослойка сала толще, тем старше была хрюшка. Количество заморозок тоже влияет на вкус мяса и количество витаминов. Если его несколько раз оттаивали, оно будет водянистым. Мясо, замороженное один раз, — красное, с сероватым налетом. Если приложить к куску палец, на этом месте появится ярко-красное пятно. Мясо же, которое замораживали несколько раз, по цвету напоминает вишню, и при надавливании его окраска не изменяется.

Возьмите на заметку еще несколько полезных советов.

* Не маринуйте мясо в алюминиевой посуде.
* Не ешьте свиной или бараний шашлык на ночь. А вот рыбу или курицу — можно.
* Лучший гарнир к мясу — свежие овощи. Хорошо, если они будут на шампуре вперемежку с мясом. Так блюдо будет более сочным и менее жирным.
* Не пользуйтесь средствами для розжига. При горении они выделяют токсины, которые могут стать причиной аллергии.
* Укладывайте шампуры плотно друг к другу. Огонь будет гореть слабее, дыма будет больше, и мясо получится ароматным и равномерно прожарится.
* Идеальное расстояние между шашлыком и углями — 15 см.

Поможет кефир

Сам себе доктор

Кефир, как и любой лечебный продукт, не пьют ни холодным, ни теплым. Напиток должен быть комнатной температуры.

* Подагра. Очень мучительная и распространенная болезнь суставов. Смешайте 2 стакана протертой через сито или отжатой через марлю лесной земляники с 0,5 л кефира. Добавьте 2-3 ст. ложки лимонного сока, перемешайте и принимайте по 1/2 стакана 4-5 раз в день перед едой. В смесь можно добавить стакан протертого крыжовника.

■ Мучает тошнота от переедания сухой пищи, обильного ужина или обеда, при беременности? На помощь придет кефир. Пейте его по 2-3 ст. ложки через каждые 20-30 минут. Лечение можно продолжать в течение 3-5 дней. Если облегчение не наступит, сделайте перерыв на 1-2 дня и продолжите лечение.

■ При одышке, стеснении в груди, учащенном или, наоборот, замедленном пульсе не спешите сразу хватать-ся за валидол или корвалол. Воспользуйтесь проверенным десятилетиями способом. Прекратите пить воду (и кипяченую, и простую из-под крана), а также соки, минеральную воду, чай, кофе. Утоляйте жажду только кефиром. Облегчение не заставит себя долго ждать. Продержитесь на кефире еще 3-4 дня для закрепления лечебного эффекта. И вообще не отказывайтесь от кефира совсем, выпивайте хотя бы по стакану напитка перед сном.

■ Многие сердечные заболевания лечат кефиром. При атеросклерозе рекомендуется съедать в сутки 1-2 сырых яйца, 200-300 г свежих овощей и фруктов, а также выпивать 0,5 л кефира, смешанного с фруктово-ягодными смесями и без них. Такая диета разгружает организм и очищает стенки сосудов от солевых отложений.

Актуально — **На приёме у диетолога**

Очень люблю арбузы

Мне 76 лет. Очень люблю арбузы. В течение дня могу перекусить ими несколько раз. Никакой аллергии нет. Единственное — ночью по 6-8 раз встаю в туалет по-маленькому. Подруга говорит, что это из-за арбуза, поэтому нельзя его столько есть. Так ли это?

Л. Семенова, Ставрополь

АРБУЗ на 90% состоит из воды. В 100 г этой ягоды всего 38 ккал. В мякоти арбуза содержатся клетчатка, пектины, витамины B_1, B_2, C, PP, фолиевая кислота, провитамин А, каротин, марганец, никель, железо, магний, калий, легкоусваиваемые сахара, аскорбиновая и никотиновая кислоты. Арбуз улучшает пищеварение и обмен веществ. Семечки этой ягоды по количеству антиоксидантов, витаминов и минералов сравнимы с тыквенными. Полезен арбуз при отеках, вызванных заболеваниями сердечно-сосудистой системы, почек, в том числе при наличии камней. Нет лучшей пищи, чем арбуз, для больных склерозом, подагрой, гипертонией, артритом, диабетом. Он помогает вывести из организма избыток холестерина, ядовитых веществ.

Спелые и сладкие арбузы полезны практически всем. Но в больших количествах их нельзя есть тем, кто болен сахарным диабетом, почечно-каменной болезнью, а также при тяжелых патологиях поджелудочной или предстательной железы.

За сутки диетологи рекомендуют съедать не больше 2 кг арбуза. Конечно, не за один присест, а разделить эту норму на несколько порций в течение дня. Кстати, употреблять в пищу арбуз нужно отдельно от другой еды. Иначе вместо переваривания в желудке начнется брожение. Правильно есть арбуз за час до еды или через 1,5-2 часа после.

Как и все бахчевые, арбуз накапливает в себе нитраты, которые используются в виде удобрений. Если не уверены в чистоте покупаемого продукта, то помните, что вся польза этой ягоды сосредоточена ближе к середине, а вредные вещества находятся около кожуры. Перед тем как надрезать арбуз, тщательно помойте его и вытрите. Никакие нитраты не сравнятся с тем количеством инфекций, которые попадают в тарелку с плохо вымытой корки.

Е. И. Василенко, диетолог, врач высшей категории

Обедаем дома

КУРИЦА, ЗАПЕЧЁННАЯ НА СОЛИ

Курица с толстыми ножками, 1 кг соли.

Высыпьте всю упаковку соли на сковороду, разровняйте. Курицу помойте и уложите на соль слинкой вниз. Ни солить, ни перчить, ни мазать тушку солью не надо. Поставьте сковороду в духовку примерно на час. (Если курица весом 1 кг, запекайте 1 час, если 1,5 кг — 1,5 часа.) Как только увидите, что из брюшка вытекает прозрачный сок, блюдо готово. Курица сверху покрывается румяной корочкой. Быстро выньте курицу из сковороды и разрежьте.

САЛАТ С ПОМИДОРАМИ И БАКЛАЖАНАМИ

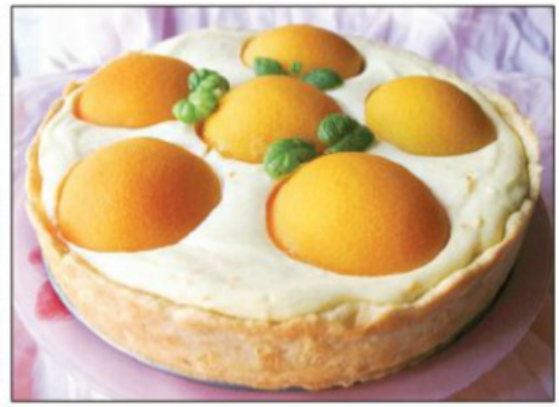
2 средних баклажана, 3-4 помидора, 1 луковица, 2 яйца, майонез, петрушка, соль, перец, растительное масло.

Баклажаны нарежьте полукольцами, пересыпьте солью и оставьте на 10 минут. Слейте сок, баклажаны слегка отожмите. Взбейте яйца, приправьте их солью и перцем. Всыпьте в яичную смесь баклажаны и перемешайте. Поджарьте на сковороде до румяной корочки и переложите в салатник. Помидоры нарежьте крупными дольками, лук — полукольцами, петрушку измельчите. Заправьте салат майонезом, перемешайте, посолите и поперчите по вкусу.

ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ С АБРИКОСАМИ

200 г абрикосов, 1,5 стакана муки, 1/2 стакана сахара, 150 г маргарина, 3 яйца, 300 г творога, 100 г сливочного масла, 150 г меда, 1 ст. ложка крахмала, ванилин.

Муку соедините с сахаром. Охлажденный маргарин порубите и перетрите с мукой. Добавьте одно яйцо и замесите тесто. Творог протрите через сито и перемешайте с размягченным маслом. Яйца слегка взбейте с медом и ванилином. Соедините с творожной массой. В конце положите крахмал. Тесто раскатайте в пласт толщиной 5-6 мм, выстелите им форму. В середину выложите творожную массу. Сверху разложите целые или разрезанные пополам абрикосы и слегка вдавите их в творожную массу. Выпекайте 20-25 минут при 200-220°С.



Рыбный день — четверг

КАРТОПЛЯНИКИ С ВЁШЕНКАМИ

По 100 г вешенок и филе рыбы, 1 луковица, 3 картофелины, 1 яйцо, соль, перец, зелень, сухари панировочные, растительное масло.

Филе, грибы, лук порежьте кубиками 1х1 см. Картофель натрите, сок отожмите. Смешайте все ингредиенты, добавьте соль, перец, зелень и яйцо. Сформуйте котлеты, обваляйте в сухарях и обжарьте на масле с двух сторон. Накройте крышкой, убавьте огонь и жарьте еще 3-4 минуты.

СКУМБРИЯ В ГОРШОЧКЕ

300 г скумбрии, 1 морковь, 2 луковицы, зелень укропа, 2 ст. ложки сметаны, соль, перец.

Лук и морковь нарежьте кружочками. У рыбы снимите кожицу, нарежьте кусочками. Уложите в горшочек слоями скумбрию, морковь и лук, пересыпая измельченным укропом, посолите, поперчите, залейте сверху сметаной, накройте крышкой и запеките в духовке.

ФИЛЕ НА СКОРУЮ РУКУ

По 500 г картофеля и филе рыбы, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка томатной пасты, растительное масло, зелень, соль, перец.

Приготовьте соус: лук нарежьте полукольцами, чеснок — вдоль на две части, обжарьте на масле до прозрачности. Добавьте зелень, томатную пасту, разведенную в воде, посолите, поперчите и тушите 10 минут. Картофель отварите до полуготовности в «мундире». Форму смажьте маслом, выложите пластины картофеля, сверху — кусочки рыбы. Посолите, поперчите, залейте соусом. Запекайте 30-40 минут при 180°С.

В доме малыш

КУРИНЫЙ СУП СО ЗВЁЗДОЧКАМИ

1 окорочок, 100 г макарон-звездочек, 3 картофелины, по 1 луковице и моркови, соль.

Окорочок разрежьте на две части и поставьте варить. После того как закипит, слейте воду и промойте мясо. В чистую кастрюлю залейте новую воду, посолите и еще немного поварите. Лук измельчите, картофель нарежьте кубиками. Морковь натрите на терке. Добавьте в бульон картофель, морковь, лук и звездочки. Варите до готовности. Посыпьте зеленью.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Средний кочан цветной капусты, 1 луковица, по 100 г сметаны и сыра, растительное масло.

Капусту разделите на небольшие веточки, удалите кочерыжки. Варите в кастрюле с подсоленной водой в течение 5 минут после закипания. Откиньте на дуршлаг, остудите. Измельченный лук обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. На противень выложите капусту. Добавьте лук, сметану, посолите, аккуратно перемешайте. Распределите массу равномерно по всему противню. Посыпьте сверху натертым сыром. Запекайте в духовке при 180°С до образования румяной корочки.

Рекомендуем

Из патиссонов простые шедевры

ПАТИССОН МОЖНО ЗАПЕКАТЬ, ТУШИТЬ, МАРИНОВАТЬ, ВАРИТЬ, СОЛИТЬ, ОБЖАРИВАТЬ. ОН ЛЕГКО УСВАИВАЕТСЯ, НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ, НО БОГАТ ВИТАМИНАМИ.

Овощные секреты

Патиссоны в сметане с картофелем и укропом

По 400 г патиссонов и молодого картофеля, щепотка сахара, 3-5 ст. ложек сливочного масла, 2 пучка зеленого лука, 1 пучок укропа, 300 мл сметаны или греческого йогурта, соль и черный перец по вкусу.

Порежьте патиссоны на кусочки такого же размера, как картофель. Варите картофель в кастрюле с водой с солью и сахаром около 10 минут, затем добавьте патиссоны и продолжайте готовить, пока овощи не станут мягкими, воду слейте. Растопите сливочное масло в большой сковороде, обжарьте зеленый лук, затем добавьте укроп и овощи. Снимите сковороду с плиты, добавьте сметану. Верните на плиту и подогрейте на медленном огне. Приправьте солью, перцем и подавайте.

Быстрая икра с ароматной зеленью

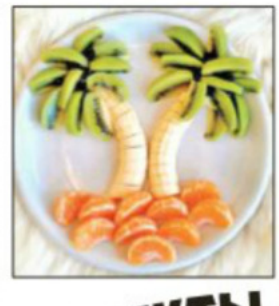
1,2 кг патиссонов, 3-4 луковицы, 4 ст. ложки томатной пасты, 2,5 ст. ложки растительного масла, 1 чайн. ложка 3%-ного уксуса, соль и черный перец, зелень по вкусу.

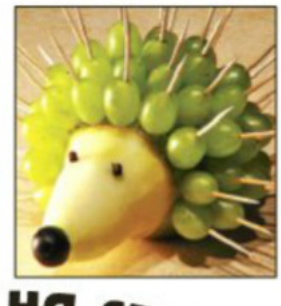
Нарезанные кружочками патиссоны запеките в духовке до готовности, охладите и измельчите в мясорубке. Спассеруйте до готовности нашинкованный лук с томатной пастой. Затем смешайте с измельченными патиссонами и, помешивая, тушите до загустения массы, в конце добавьте уксус, соль, перец, зелень и охладите.

Булочки с хрустящей корочкой

450 г патиссонов, 5 стаканов муки, 2 пакетика сухих дрожжей, черный перец и соль по вкусу, 1/2 стакана растительного масла.

Для приготовления теста очищенные патиссоны натрите на крупной терке, добавьте соль, масло, перец, немного теплой воды, сухие дрожжи и муку. Вымешивайте тесто, подсыпая муку, пока оно не перестанет липнуть к рукам и не сделается гладким. Накройте и поставьте в тепло подниматься. Подошедшее тесто обомните, разделите на 12 шарообразных частей и уложите булочки на противень, предварительно смазанный растительным маслом, смажьте булочки сверху яичным желтком или растительным маслом и поместите в духовку, разогретую до 200°С. Выпекайте в течение 35-40 минут до образования хрустящей корочки.





Фрукты на столе

Смотри и делай

Обсудим?

Наверняка у многих такие соседи

Мне 55 лет, живу в своем доме. Мечтала о нем долго, много работала, и вот дом построен. Птицы поют, тишина, а воздух — не надышаться. Ну, думаю, восстановлю здоровье, передохну и начну работать дальше. Да не тут-то было. Покою и наслаждению пришел конец. Рядом поселился сосед, привез с собой 8 собак. И тут началось! Сначала я вежливо с ним поговорила, спросила: «Зачем привез собак? Нарушил чистоту, покой и красоту». Но он отшутился, сказал, что это та же природа. Но к моей просьбе прислушался и закрыл собак. Снова восстановилась тишина, зато появилась вонь — антисанитарию под замок не спрячешь. Культурно поговорила с женой соседа. Та ответила, что собаки не ее, а мужа, и что у нее нет на него управы. Дальше — больше. Сосед понял, что справился со мной, взял верх. Охамел, обнаглел, а за меня некому заступиться. Что я только не делала! Здоровье испортилось из-за постоянных недосыпов. Стресс, нервы, депрессия, давление... Плохо слышу и вижу, болит спина. От былой радости не осталось и следа, стала какой-то злой. Каждый миг сосед напоминает о себе лаем собак.

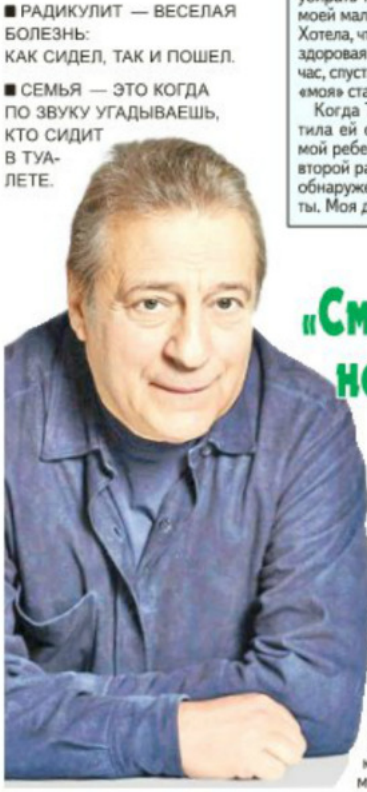
Обращалась к психологу. Он посоветовал принять, понять и простить. Ходила в церковь. Там напомнили: ударили по щеке — подставь другую. А еще сказали молиться: «Бог тебя спасет, а соседа вразумит. Постись, причащайся, и все разрешится. На все воля Божья». Была у ясновидящих, экстрасенсов, целителей, магов, гадалок. Только деньги потратила попусту. Написала заявление в сельсовет, участковому — бесполезно. В общем, я бессильна. Кто захочет мне помочь, напишите в «Айболит». Ведь наверняка у многих такие соседи. Как далеко нам до хорошей жизни, когда так много невежественных, бескультурных, психически незрелых людей.

А для себя сделала вывод: найди того, кто тебя ненавидит, и живи хорошо. Ну а что? Так и получается. У соседей все хорошо, они процветают на глазах. Почти разошлись, а сейчас объединились. И на работе у них все хорошо, и у детей все замечательно. Как такое может быть? Сколько можно мне быть привязанной к ним? Как разорвать эту связь?

Екатерина, Барнаул, Алтайский край

■ РАДИКУЛИТ — ВЕСЕЛАЯ БОЛЕЗНЬ: КАК СИДЕЛ, ТАК И ПОШЕЛ.

■ СЕМЬЯ — ЭТО КОГДА ПО ЗВУКУ УГАДЫВАЕШЬ, КТО СИДИТ В ТУАЛЕТЕ.



ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ ПОХОЖ НА СЧАСТЛИВУЮ ЛОТЕРЕЮ, КУПЛЕННУЮ ПОСЛЕ ТИРАЖА.

Знаете ли вы, что...

● **Цвет спальни влияет на сон.** Поэтому неправильно подобранные оттенки могут навредить здоровью. Самый лучший цвет для сна — холодный голубой. Именно в такой комнате люди засыпают быстрее всего. Плюс этот цвет понижает аппетит (прощайте, ночные перекусы) и делает людей пунктуальнее, так что никаких опозданий на работу.

● **Для спальни супругов идеально подойдет** сочетание красного и синего. Красный способствует появлению романтического настроя, а синий — здоровому сну. Тем, у кого есть проблемы с пробуждением, лучше оформить спальню в желтых тонах — это поднимет настроение ранним утром.

● **Хуже всего спится в фиолетовых спальнях.** Считается, что этот цвет чрезмерно стимулирует мыслительный процесс. Самый оправданный выбор для детей — голубые или розовые оттенки (в зависимости от пола). А вот комнату ребенка, у которого есть проблемы в учебе, лучше оформить в сине-зеленых тонах.

Цифры и факты

ОКОЛО 120 часов в год женщины смотрятся в зеркало. А примерно год жизни решают, что же надеть.

ЖЕНЩИНЫ чувствуют себя некомфортно, если ничего не держат в руках, отправляясь куда-то. Поэтому они всегда и везде носят с собой сумочку.

САМЫЙ легкий способ снять напряжение для женщин — поплакать. В среднем они это делают от 30 до 64 раз в год, тогда как мужчины — всего 6-17 раз.

ЧТОБЫ заставить мужчину чувствовать себя виноватым, женщины всегда задают вопросы, на которые нет однозначного ответа.

ЖЕНЩИНЫ тяжело переживают тот факт, что они не правы. Именно поэтому они извиняются реже, чем мужчины.

ИЗ 20 самых богатых женщин мира все, кроме одной, унаследовали состояния от своих мужей или отцов.

Слава Богу, моя взрослая дочь простила меня. И я стала мудрее...

Я была сумасшедшей матерью. Так мне говорил даже участковый педиатр. Восьмимесячному ребенку я готовила свежие блюда 4 раза в день. В квартире успевала убирать только одну комнату — моей малышки. Но она сверкала! Хотела, чтобы моя Танюшка росла здоровая и была лучше всех! Сейчас, спустя 20 лет, понимаю: слово «моя» стало главным для меня.

Когда Тане стукнуло 13, закатила ей скандал: заметила, что мой ребенок выщипал брови! Во второй раз Танюшка получила за обнаруженные в ее сумке сигареты. Моя дочь курит?! Я ей читала хорошие книги, смотрела с ней умные фильмы — и вот результат?! Оказалось, дочь не курила — это были чужие сигареты.

Темной тучей «горе» накрыло меня, когда Таня стала встречаться с парнем. Командированный? Старше на 6 лет? Кошмар!

К счастью, любовь матери к дочери так сильна, что может победить все. Я наконец-то сама стала взрослеть. Научилась понимать вещи, которые не могла постичь раньше. Это было на руку второй дочке. Светка спокойно могла сделать себе тоненькие брови, перекраситься в блондинку, гордо сообщить, что идет в кино с новым кавалером. А я думала: ну почему не могла раньше обойтись без глупых материнских истерик? Слава Богу, моя взрослая дочь простила меня. У нее прекрасная семья, дети, дом, любимый муж, который носит ее на руках. И я стала мудрее...

Ольга, Барнаул

Кто в доме хозяин?

Люди и звери

ПЕС НЕ НАПИВАЕТСЯ, НЕ ИГРАЕТ В КАРТЫ. И ХОТЯ НЕ ПРИНОСИТ В ДОМ ДЕНЬГИ, НО И ИЗ ДОМА ИХ ТОЖЕ НЕ ВЫНОСИТ.

Собаки лучше людей?

Мужчина, конечно же, чувствует себя униженным и оскорбленным, когда ему предпочитают пса. Мало того, что он проигрывает сопернику, но еще и соперник этот — четвероногий. Это бьет по самооценке и лишает уверенности в себе. Впрочем, мужчина, если он настоящий, чаще всего в такой ситуации просто уходит. А подкаблучник остается и, если не становится невротиком, то обычно пьет по-черному.

Пес должен знать свое место

* Если не уважаете, не любите своего мужа и не боитесь потерять, то заставьте его ходить на задних лапках перед своим песиком. Сколько он выдержит? Чтобы дружба между собаками и людьми доставляла удовольствие обеим сторонам, каждое существо должно знать свое место. Для собаки оно — последнее, после хозяина и хозяйки. А мужчина должен быть самым главным.

* Домашние любимцы — те же дети. И если мама для ребенка — это нечто любящее, теплое, то отец — это начало строгое, дисциплинирующее, иногда наказывающее. Так должно быть и в семье, где есть собака.

* Если заметили, что муж ревнует вас к щенку, постарайтесь внушить ему, что песик любит его не меньше, чем вас. Не настраивайте собаку против супруга, не позволяйте ей охранять вас от него. Пес должен чувствовать в мужчине хозяина.

* Если почувствовали сильную привязанность к животному, большую, чем к близким людям, подумайте, почему? Пересмотрите свои отношения с близкими. А животные пусть остаются просто питомцами, которые делают вашу жизнь лучше.

М. Н. Скворцова, семейный психолог

Уроки жизни

«Смерть мамы для меня не была трагедией!»

ГЕННАДИЙ ХАЗАНОВ, артист эстрады, телеведущий.

— В жизни вообще мало трагического. Гибель близких? Это не трагедия. Даже смерть своей мамы в 1999 году я назвать несчастьем не могу! Ей было уже 86 лет, и она плохо понимала реальность. Такая смерть естественна. Что же здесь страшного?

Я рос без отца. Моя мама была женщина властолюбивая, с тяжелым характером, впадающая в депрессии. Она меня во всем ограничивала, и у этой жестокости не было разумного предела. Приучение к порядку (убирать постель, мыть посуду, переписывать от корки до корки тетрадь по чистописанию) превращалось в муштру, дрессировку, унижение личности наконец! Но ведь ребенок не должен быть рабом — лучше, когда он становится другом... Мать не одобряла и тяги к сцене. Считала, что это ни к чему. Она меня не любила, и в артисты я пошел, наверное, только затем, чтобы зрители мне подарили ту любовь, которой не смогла дать мама. Оказалось, правда, что зрительская любовь не сильно греет. А с мамой общего языка я так и не нашел. Даже перед ее уходом.

Думала, что у меня поклонник завёлся, но ошиблась...

Утром вышла на лестничную клетку (на работу шла), смотрю — на коврике розочка лежит. Удивилась, подумала, поклонник у меня завелся. Стала гадать, кто мог подложить мне цветок. Через пару дней еще один. На него наткнулся муж. Ко мне сразу с претензиями: «Кто? Признавайся!» Обстановка в доме накалилась. Я всех знакомых в уме перебрала, на роль тайного поклонника никто не подходил. И тут новый сюрприз. Занесли его в квартиру, долго боялись открыть — мало ли что. Наконец решились и обнаружили на дне коробки плюшевого медведя с красным сердечком в руках. Еще нашли бумажку, на которой коряво написано: «Маша, я тебя люблю!» Хохотали оба — это же нашей дочке предназначалось! Учится в четвертом классе, и уже любовь у нее.

Валентина, Красноярск

Любовь, не знавшая встреч

В ВЕЛИКОГО КОМПОЗИТОРА ЧАЙКОВСКОГО БЫЛА ВЛЮБЛЕНА ЖЕНЩИНА, С КОТОРОЙ ОН ЗА 14 ЛЕТ ОБЩЕНИЯ ВСТРЕТИЛСЯ ЛИШЬ ОДНАЖДЫ, ДА И ТО МЕЛЬКОМ.

Надежда Филаретовна фон Мекк родилась в 1831 году в семье смоленского помещика. Она получила домашнее, но разностороннее образование, с ранних лет была увлечена музыкой, училась играть на фортепиано. В 17 лет она вышла замуж за богатого человека. Это давало ей возможность покровительствовать молодым музыкантам. Один из них — профессор Московской консерватории Петр Чайковский. Его музыку Надежда ценила очень высоко. Однажды она заказала и щедро оплатила несколько небольших музыкальных работ. А потом... они стали писать друг другу. И эта дружба по переписке не прекращалась 14 лет.

Их удивительный трогательный диалог в письмах начался в декабре 1876 года, когда умер муж Надежды Филаретовны. Обремененная большим семейством, она почти перестала бывать в обществе, замкнулась в семейном кругу. Все ее радости заключались в музыке. И она взяла на себя заботу о материальном благополучии Петра Чайковского, выдавая ему ежегодно по 6000 рублей. Она не просто давала ему деньги, а предоставила свои поместья для отдыха и творчества, но никогда не тревожила его своим присутствием.

А еще Надежде Филаретовне приходилось отстаивать репутацию композитора, защищать от нападок критиков и недоброжелателей. И поддерживать — музыку Чайковского не всегда принимали восторженно. А как встревожилась Надежда Филаретовна, когда Петр Ильич вдруг вздумал жениться! Его избранницей стала дама безнадежно бездарная. Это вызвало поток сплетен, грязи... И лишь Надежда Филаретовна как всегда была на стороне музыканта. И все же брак состоялся. Петр Ильич выбрал эту женщину, значит, она достойнейшая. Ревновала ли Надежда? Еще бы... Хотя она старалась уверить Чайковского и саму себя, что чувство ее к нему и к его музыке — не что иное, как платоническая любовь. (Из ее письма: «Говорить Вам, в какой восторг меня приводят ваши сочинения, считаю неуместным. И поклонение такого ничтожного существа в музыке, как я, может показаться смешным.) Но Надежда точно знала, что на самом деле это страсть, снедающая ее. Страсть настоящая и как к творцу, и как к мужчине.

Они ни разу не встретились лично, не говорили... Лишь однажды Чайковский проехал мимо Надежды Филаретовны в коляске. Она чуть кивнула, он поклонился. Все! Ни он, ни она не сделали даже попытки остановить мгновенье. Ей, наверное, и не нужен был собственно Чайковский — неловкий, эмоционально-неустойчивый, подверженный приступам гнева мужчина. А ему неинтересна была она — прижимистая и очень закрытая, совершенно лишенная светского блеска. Оба понимали, какое расстояние их разделяет.

Но более преданного и близкого друга не было у Чайковского. В знак признательности за дружбу он посвятил баронессе свою прекрасную 4-ю симфонию. Из скромности Надежда Филаретовна не пожелала, чтобы ее имя значилось на титульном листе. И тогда композитор написал: «Посвящается моему лучшему другу».

Надежда Филаретовна пережила Чайковского всего на 2 месяца. Она умерла от туберкулеза. Ее похоронили на кладбище бывшего Новоалексеевского монастыря в Москве. Теперь этого кладбища нет — его снесли. Как нет и памятника женщине, умевшей так самозабвенно любить.

Намотай на ус

Ученые из США выяснили, что разводы опаснее для женского здоровья, чем для мужского. Риск получить инфаркт после развода у женщин выше на 24% по сравнению с разведенными мужчинами и замужними женщинами. А все потому, что женщины более эмоциональные и глубже переживают семейные конфликты.

В нашем роду женщины замуж выходят очень рано, но на дочке своей я разорвала эту цепочку

Мою прабабку украли — к счастью, по ее согласию. Прожила она счастливо за своим мужем как за каменной стеной. Мальчика не дождались, а вот девчонок вырастили двух. Старшая совсем юной сбежала с молодым солдатиком. История там темная: позже он ее обманул, бросил с маленьким ребенком. Домой она так и не вернулась. Судьба у нее сложилась горькая, нерадостная. Моя бабушка, и 18 лет не было, выскочила замуж за соседского мальчишку. Нужно было уже грех прикрыть — беременность. Моя мама тоже стала женой лет в 17. Расписывали моих родителей по липовой справке о беременности. Меня тогда еще в проекте не было. Вначале мама с папой жили хорошо. Но незадолго до моего рождения родители разбежались. Потом снова стали жить вместе — и снова развод, потом снова вдвоем...

А меня наследственность увела под венец в 18 лет. Практически мама и подтолкнула туда: «Лучше раньше, чем позже». Наша семья сложилась, но вот дочке я бы такой судьбы не пожелала. Слишком много шишек пришлось нашему женскому роду набить. Дочка у меня в девять вечера уже была дома. И никаких мальчиков! Муж усмехался: «Себя забыла?» А я его затыкала. В общем, спасла ее. И пожалела об этом. Марине моей уже 40 лет, и все в девках. Говорит, сейчас уже и не хочет замуж выходить. А мне кажется, боится, так как опыта совсем нет. Завела себе собаку, кота. Подруги есть, а мужчин чурается. С одной стороны, я разорвала нашу наследственную цепочку ранних браков. А с другой — погубила жизнь родной дочери. Чувствую, что тоскует она. Мне внуков уже очень хочется, пока я еще в силе помогать. Буду искать сама мужа ей. Мама сгубила, мама и спасет.

Татьяна, Кемеровская обл.

■ ЖЕНЩИН НУЖНО НОСИТЬ НА РУКАХ — НА ШЕЮ ОНИ САМИ СЯДУТ.

■ ВЕЧНАЯ ТРАГЕДИЯ МУЖЧИНЫ: ОДНИ ЖЕНЩИНЫ НЕ ПО ДУШЕ, ДРУГИЕ — НЕ ПО ЗУБАМ, А ТРЕТЬИ — НЕ ПО КАРМАНУ.

■ ЖЕЛАНИЕ ЖЕНЩИНЫ — ЗАКОН, ПОКА ЖЕЛАНИЕ МУЖЧИНЫ — ЖЕНЩИНА.

В поисках мужа

Несколько советов для тех, кто хочет обрести семейное счастье.

1 Чтобы найти мужчину своей мечты, нужно соответствовать. Приведите в порядок фигуру, прическу, обновите гардероб, займитесь здоровьем. Это важно сделать хотя бы для того, чтобы поднять уверенность в себе и быть в хорошем настроении. В поисках мужа это немаловажно.

2 Определитесь, куда отправитесь и где будете искать суженого-ряженого. В театре или в кино, в клубе или на курорте. А может, обратитесь к свахе или в брачное агентство? Хорошее место для поиска своего ненаглядного — это фитнес-зал. Там можно найти спортивного и ведущего правильный образ жизни мужчину.

3 У каждого человека есть много знакомых. Просите друзей, подруг помочь вам познакомиться с мужчиной. Этот способ работает безотказно.

4 Чтобы найти мужа, важно побольше общаться с мужчинами, понять их психологию, что ими движет. Как знать, может, общаясь с теми, кто вас окружает, как раз и найдете своего ненаглядного супруга.

5 Общаясь с мужчинами в поисках суженого, исключите из списка женихов тех, кто наслаждается своим одиночеством, излишне рациональных и слишком замкнутых. Таким мужчинам нужна прислуга, но никак не любящая жена.

6 Как бы вы ни хотели выйти замуж, решение все же остается за мужчиной. Но можно подтолкнуть его сделать этот шаг своей индивидуальностью и красотой, своими интересами и взглядами на жизнь, поведением и стилем одежды. А это зависит только от вас. Выделитесь из толпы, и вас непременно заметят.

КАК СОХРАНИТЬ ПОТЕНЦИЮ?

■ ***Я уже в возрасте, эрекция стала заметно ослабевать, пропадает желание. Скажите, можно ли остановить этот процесс?***

Константин, 61 год

Константин, сохранить потенцию можно и нужно. Более того, её можно усилить! Для этого нужно вести регулярную половую жизнь и насыщать мужской организм необходимыми биологически активными компонентами. В этом Вам поможет натуральный комплекс для мужчин **Ярса Гумба® Форте**, содержащий 11 эффективных компонентов для усиления эрекции, желания и ощущений, а также для увеличения длительности полового акта. **Ярса Гумба® Форте** – настоящая мужская сила!

Акция! **2 упаковки по цене одной!**

Консультация специалиста по тел.: 8-800-100-98-88

Звонок бесплатный. Конфиденциальность гарантируется.

СОГР № RU.77.99.11.003.E.001350.03.16 от 25.03.2016 г. ООО «Позитив БИО», ОГРН 1117746983782, 115230, РФ, Москва, Варшавское ш., д. 36, стр. 8. Акция: 2 упаковки по цене 1 проводится 17.07-31.08.17. Подробнее об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве, сроках, месте и порядке их получения узнавайте по телефону 88001009888. Приобретайте в аптеках. Реклама 16+

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Как там, у них?

ОТКРЫТА ОХОТА НА ЛЫСЫХ

Лысые мужчины Мозамбика все чаще подумывают о бегстве из страны: на них идет настоящая охота. Лысых убивают с особой жестокостью — им отрезают головы, извлекают внутренности. Как считают полицейские, несчастные становятся жертвами колдовских ритуалов. В Мозамбике есть поверье, будто лысые приносят удачу и богатство, хотя ранее подобных ритуальных убийств в этой африканской стране не было.

ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ СПАТЬ

В Великобритании появились тренажерные залы для уставших людей, где они смогут спокойно поспать в течение 45 минут в специально оборудованной спальне. Такие залы появились в связи с «эпидемией усталости» в стране: 86% взрослых страдают от нее, а 26% из них спят меньше 5 часов в сутки. Так что имейте в виду: не всякий, кто пошел в зал, — спортсмен. Возможно, он просто устал.

В КИТАЕ СТРОЯТ ВИННЫЙ ГОРОД

Одна из винодельческих компаний строит так называемый Винный город, чтобы поддержать любовь китайцев к винограду. Уже сооружен замок, который практически нельзя отличить от средневекового. Расположен он прямо на территории, где выращивается виноград и производится около 5000 бутылок вина ежегодно. Виноделы надеются вскоре выпускать до 450000 тонн вина и коньяка в год.

P. S. Китай занимает второе место в мире по площади виноградников, уступая лишь Франции.

За лягушками...

Эта история началась как настоящий детектив. Арсен Восканян прилетел в Боготу (столица Колумбии) еще в сентябре 2016 года как турист. Но...

С островов, где люди наслаждаются отдыхом, путешественник отправился в самый бедный и один из самых опасных районов страны — Чоко. Там его и захватили повстанцы из «Армии народного освобождения». Так и сгинул бы Арсен в колумбийских чащах, но однажды ему удалось разоружить охранника и напасть на целое подразделение. Пятерых бойцов он ранил, сам получил ранение, но смог сбежать в джунгли и до сих пор где-то там скрывается.

Зачем нашему туристу понадобилось забираться в самую колумбийскую глушь? Оказывается, 42-летний уроженец Армении Арсен Восканян ловил редких лягушек. В Колумбии из-за цвета кожи их называют золотыми. Водятся они только в одном месте на земле — в провинции Чоко. Эти лягушки — самые опасные в мире из-за своего яда, которым покрыта часть кожи. Это же вещество в Восточной Европе используется для производства наркотиков. Россиянин рассчитывал вывезти редких особей за рубеж. На черном рынке за одну лягушку можно получить несколько тысяч долларов. А с учетом их маленького размера (меньше 5 см) с собой в самолете можно провезти несколько десятков. Говорят, что Арсен в России работал таксистом, а поехать за лягушками решился, чтобы заработать деньги на строительство дома в Армении.

НА ПОВЕРХНОСТИ КОЖИ ЗОЛОТОЙ ЛЯГУШКИ НАХОДИТСЯ СТОЛЬКО ЯДА, ЧТО ЕГО ДОСТАТОЧНО ДЛЯ УБИЙСТВА НЕСКОЛЬКИХ ЗДОРОВЫХ ВЗРОСЛЫХ МУЖЧИН. РАНЬШЕ АБОРИГЕНЫ НАТИРАЛИ КОЖЕЙ СВЕЖЕПОЙМАННОЙ ЛЯГУШКИ НАКОНЕЧНИКИ СТРЕЛ.

Знаете ли вы, что...

ДАРИТЬ ПОЛОТЕНЦА — К РАССТАВАНИЮ

Полотенце не стоит преподносить в качестве подарка, особенно близкому человеку. Если вспомнить старые традиции, то одна из главных ролей на похоронах и в других обрядах принадлежит полотенцу. Поэтому дарить полотенце — это к ссорам, болезням и расставаниям. Полотенце — символ дороги. И поэтому, если вы подарите его, это сулит расставание. Говорят, что супругам не стоит вытираться одним полотенцем — это может привести к ссорам.

МЁРТВАЯ ВОДА НЕ ПРИНЕСЁТ ПОЛЬЗЫ

Пустая кипяченая вода без настоя трав или чайной заварки — мертвая вода, она не принесет пользы. Чтобы «оживить» и зарядить ее, налейте воду в стакан, добавьте 2-3 кристаллика обычной соли, размешайте по часовой стрелке и, пока происходит вращение, выпейте, думая о том, что вода — волшебная, она приносит пользу. Будете пить воду в течение 3 месяцев, увидите, сколько болячек уйдет. Можно выпивать 1/2 стакана с утра.

ЧАЩЕ ГОВОРИТЕ О СЕБЕ ХОРОШО: ИСТОЧНИК ЗАБЫВАЕТСЯ, ИНФОРМАЦИЯ ОСТАЕТСЯ.

Ёшкин кот!

Шаурму дают в кредит

В Самаре появилась оригинальная услуга: в одном из ларьков можно получить шаурму в кредит. Например, под залог студенческого билета или мобильного телефона.

«Вначале это была шутка. Но она действует как лучшая реклама, — удивляется торговец Руслан. — За месяц у меня трижды оставляли документы в залог. Ничего более серьезного я не беру. Телефон — максимум. Однажды мужчина оставил страховой медицинский полис — вернулся за документом только через год».

Как ни странно, эта идея оказалась востребована. В Москве некоторые магазины, кафе и рестораны быстрого питания уже обслуживают клиентов в кредит. Эта стратегия привлекательна как для посетителей, так и для ресторанов, которые в последние годы терпят убытки от уменьшения притока клиентов.

Люди и звери

Конь взял в зубы кисть

Такой случай

Жеребец Метро Метеор — чистокровная верховая лошадь, английская скаковая. С 2003 года Метеор участвовал в элитных турнирах и выиграл восемь соревнований. Заработал около 300 тысяч долларов призовых.

Но у жеребца была своя ахиллесова пята. Он родился с патологией колена. Дважды ему делали хирургическую операцию. Но постепенно коленный сустав разрушился настолько, что лошадь не могла больше участвовать в престижных турнирах. И лечить ее бесполезно.

В 2009 году ветеринары окончательно списали Метро «на берег». Бывшего чемпиона ждала судьба всех лошадей — он должен был превратиться в конскую колбасу. Но жеребцу повезло: Рон Краевски, художник-любитель, купил его для верховых прогулок своей жены. Однако коленные суставы были настолько травмированы, что лошадь не могла ходить под седлом. И по прогнозу ветеринара, через 2 года скакун должен был окончательно потерять подвижность. В этом случае Метро точно бы оказался на скотобойне. Если бы Рон не обратил внимания на то, что лошадь интересуется живописью. Когда Краевски устанавливал мольберт на пастбище, Метеор переставал щипать траву и мог долго смотреть, как его хозяин набивает руку в пейзажах. При этом конь мотал головой вверх-вниз и вправо-влево. И тогда Рону пришла в голову мысль: а что если научить Метро держать в зубах кисть?

После пары недель упражнений выяснилось, что у коня «твердая рука». Он с энтузиазмом кладет на холст широкие и тонкие мазки. Жеребец оказался успешнее, чем его хозяин. За несколько лет было продано его картин на 160 тысяч долларов! Половина заработанных средств вкладывается в лечение Метро. Кости поврежденного колена начали восстанавливаться, и Метро снова может совершать прогулки с седоком. Другая половина от гонораров идет на финансирование программы «Новая вакансия для скаковых лошадей». Она помогает верховым лошадям после завершения карьеры найти новый дом.

Пока Краевски не слишком задирает цены. Шедевр его питомца можно купить долларов за 500.

Для художеств Рон Краевски выделяет своему воспитаннику 2 дня в неделю, чтобы увлечение не превратилось в надоевшую рутину. Лошадь рисует по 20 минут в день. За это время она успевает написать 3-4 шедевра. Рон размешивает краски, выбирает цвета и подает мастеру нужную кисть. А все мазки Метро делает сам. На одну картину он тратит 1-2 минуты, затем занимается другой. А потом снова возвращается к первой работе. И так по кругу, пока замысел полотна не будет реализован.

Коля, не задумываясь, помочился в мешок бабки Степаниды, а наутро разболелся

Эта история случилась в голодные годы в деревне с младшим братом моей покойной бабушки. Тогда Коле было 10 лет, а бабушке Кате — 15. Когда заканчивалась уборка, в поле оставалось много необмолоченных колосков. И жители деревни шли собирать остатки. Так было и в тот раз. Взрослые образовали свою группу, мальчики — свою, сбились в стайку девочки. Отдельно от всех собирала колоски и солому бабка Степанида. В деревне она славилась тем, что какими-то ритуалами, ведомыми только ей, лечила скот. Поговаривали, что может и навредить не только скоту, но и людям. Дети не любили Степаниду. Она ни с кем не разговаривала и редко выходила из дому.

Набрав целый мешок соломы, бабка оставила его на краю поля. Достала новый и продолжила собирать колоски. Старшие товарищи Коли, заметив это, подговорили мальчика помочиться в мешок старухи. А он, не задумываясь, сделал это. На восторженные крики детей прибежала Степанида и сразу поняла, в чем дело. Пообещала, что Коля к ней завтра сам придет.

... Наутро Николай со слезами на глазах пожаловался на боли ниже живота. Его сестра Катя рассказала, что случилось накануне. Мама, поразмыслив, отправила его к Степаниде просить прощенья. Старуха, сидя на крыльце, как будто поджидала его. И сразу отправила к себе в огород копать картошку, а после работы сказала зайти в дом... Целый день Коля работал, превозмогая боль. Когда зашел в избу, Степанида отправила его умываться, а сама достала старую толстую книгу и начала что-то бормотать над миской с водой. Потом дала Коле выпить эту воду и пригласила за стол. Мальчик поел, и старуха отпустила его. Да еще сказала, чтобы никогда больше не шкодил. Коля уходил от бабки и с каждым шагом чувствовал, что боль отступает.

И. В. Ромашкина, Воронежская обл.

Исповедь и причастие творят чудеса

НИЧЕГО В ЖИЗНИ НЕ БЫВАЕТ СЛУЧАЙНО.

Мне было лет пять, когда нашла на улице серебряный медальон в виде сердечка. Сбоку была кнопочка, нажала на нее — сердечко открылось, а внутри — красивая икона Божьей Матери. Бес меня надоумил: «Спрячь от всех!» Если бы показала маме, она бы научила, что надо молиться и задуматься о душе и грехах. Ангел-хранитель много раз пытался привести меня к Богу: то «случайно» оказывалась в гостях у верующей женщины, то «случайно» попала в храм в Прибалтике, потом в Троице-Сергиеву Лавру. «Случайно» мой сын нашел на улице фотографии, на которых батюшка и молодая женщина держат иконы Святой Матроны Анемнясевской... А теперь отказалась от духов и ароматизаторов, даже мыло стараюсь покупать без запаха. Поняла, что у бесов много крючков, один из них — духи. Ведь с ними не ощутишь благоухания благодати. Есть мир видимый и невидимый. Когда человек нарушает гражданский закон, его сажают в тюрьму. Когда же он нарушает Божий закон, то может попасть в тюрьму тяжелых семейных обстоятельств.

Я переписываюсь со многими людьми. Например, общалась с женщиной-гинекологом. У нее четверо детей, и все сбились с прямой жизненной дороги: игромания, алкоголизм... Говорит, что ездила к известной в Сибири ведьме (хотя сама крещена в православии), но и та отказалась ей помочь. Спрашиваю ее: «Сколько детей убили, будучи гинекологом? Идите на исповедь, кайтесь, вымаливайте прощение грехов и молитесь о спасении детей!» Другого пути у нас, грешных, нет.

Как-то разговаривала с женщиной, у которой внук родился глухим. «У святой Матронушки Московской были?» — «Были, где только не были! Завтра у внука операция на ушах». После ее рассказа представила себе эту картину: операция будет болезненная, ребенку вставят импортный аппарат, через 7 лет в нем скопится конденсат, его надо будет удалять, и неизбежна новая операция... И так всю жизнь! Говорю женщине: «Не делайте операцию. Подскажу, как молиться!» — «Нет, уже выделена квота». Это называется маловерие. Мы крещены в православной вере и все. В церковь ходим? Пост соблюдаем? Богу молимся? Венчались? Зато думаем: «Подайте нам чудо на блюдечке с голубой каемочкой!» А потрудиться не хотите? Исповедь и причастие творят чудеса. Это подчеркивал святой православный отец Иоанн Кронштадтский.

Другая женщина рассказывала, как перестала верить в Бога. Ее сына осудили и дали 20 лет тюрьмы: «Я ходила в церковь, молилась со слезами, но Бог не услышал меня, поэтому перестала в Него верить». Говорю: «Надо было найти батюшку, лучше постарше, рассказать ему о своих грехах, исповедоваться, а потом рассказать о своей проблеме». Читала бы акафист святой блаженной Ксении Петербургской, святому Николаю Чудотворцу, подавала бы за сына милостыню, делала бы все, что нужно... А вместо всего этого — обида.

Однажды получила письмо от молодой женщины. Все у нее было хорошо. Но нашла у матери книгу по магии и решила приворожить парня. В результате ему не навредила, а себе жизнь сломала. Вскоре ей поставили диагноз шизофрения. А то ведь как люди себя порой ведут? Идут к Богу и к дьяволу одновременно. Если мы едем на лыжах, и одна вдруг поедет влево, а другая вправо, мы упадем. Так и тут: тоже упадем, и ни много ни мало в ад — на вечные муки. Спаси нас всех Господь!

Л. Н. Матвеева, Железнодорожный, Московская обл.

Мода-2017

Квартиры с призраками пользуются спросом

В России появилась новая мода — покупать или сдавать квартиры с нечистью.

В Интернете есть список домов на продажу, в которых разбойничают барабашки, домовые и полтергейсты. Такие есть почти в каждом районе Москвы. Квартиры с темными силами обычно не заставляются. Кто хочет жить с привидениями? Чаще всего богатые люди, миллионеры, которые утратили интерес к жизни. Им хочется разнообразия, например переночевать вместе с разбушевавшимся домовым и на себе испытать его влияние. Таких немало.

Как покупатели таких квартир убеждаются, что их не обманывают и в жилище действительно кто-то обитает? Нечисть фиксируют с помощью специальных аппаратов. Есть целые фирмы, которые этим занимаются. Специалисты по паранормальным явлениям выезжают на место, где это происходит, и магнитометр фиксирует большие всплески энергии. Например, на Лыткаринской трассе видеорегистратор зафиксировал призрак невесты. На том месте разбился свадебный кортеж. Теперь дух невесты — хранитель этого места.

P. S. Если в вашем доме начал хозяйничать домовой, а вы не планируете продавать квартиру, нужно в первую очередь сделать обряд подношения. Поставьте на ночь на стол конфеты, а в блюдце налейте молоко. Домовой будет рад вкусностям и не станет злиться на хозяев и пугать их.

ЗВЕЗДЫ ПРИНОСЯТ УДАЧУ!
Да! Это правда!
Мы вручаем 7 призов по 20 000 рублей
И ОДИН ПРИЗ – 1 000 000 РУБЛЕЙ!*

ЗАДАНИЕ НА 20 000 РУБЛЕЙ
НАЙДИТЕ НАЗВАНИЯ 5 ЗНАКОВ ЗОДИАКА
Как только Вы их найдете, немедленно звоните и регистрируйте участие в акции!
7 СЧАСТЛИВЧИКОВ ПОЛУЧАТ ПО 20 000 РУБЛЕЙ!

В	А	Р	О	Д	Е
Щ	Я	Ч	Р	А	К
Т	Т	Е	Л	Е	Ц
Н	Ф	Ы	В	Л	Г
Ф	В	Д	Ж	Е	Х
И	Х	Ж	Д	В	Ц
М	В	В	Е	С	Ы
Ч	И	П	В	Т	Н
С	М	Д	А	Б	О
М	Т	Т	Ж	П	Р
О	Д	Р	Ю	У	Н

ЗАДАНИЕ НА 1 000 000 РУБЛЕЙ
ИЗ 4 БУКВ, РАСПОЛОЖЕННЫХ ПО УГЛАМ, СОСТАВЬТЕ НАЗВАНИЕ ЕЩЕ ОДНОГО ЗНАКА ЗОДИАКА и сообщите его нам!
ОДИН СЧАСТЛИВЧИК ПОЛУЧИТ 1 000 000 РУБЛЕЙ!

Призеры будут выбраны из числа зарегистрированных участников по формуле (подробности слева).*
ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ ПО ВСЕЙ РОССИИ.
8-800-775-00-44
ЗВОНИТЕ И РЕГИСТРИРУЙТЕ ВАШЕ УЧАСТИЕ В АКЦИИ!*
Имена призеров будут опубликованы на сайте www.nadom-info.ru
Код акции: 03.11963.68.122
На правах рекламы 0+

Мы вручаем денежные призы каждый месяц!
ПОЗДРАВЛЯЕМ ПРИЗЕРОВ ПОСЛЕДНЕГО СЕЗОНА:
• Золотова А.А. (Московская обл.) – 1 000 000 р.
• Целовальникова Е.Ю. (Московская обл.) – 1 000 000 р.
• Поленок А. Ф. (Брянская обл.) – 1 000 000 р.
• Афонин П. В. (Челябинская обл.) – 1 000 000 р.
• Топоровский Д.В. (Краснодарский кр.) – 20 000 р.
• Бухонина С. В. (г. Пенза) – 20 000 р.
• Ушакова Л.М. (Кировская обл.) – 20 000 р.
• Шельчкова М.А. (Пензенская обл.) – 20 000 р.

*ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) (далее – «Организатор») с целью продвижения товаров по каталогам проводит маркетинговые акции в срок с 01.07.2017 по 31.10.2017 с вручением приза 1 000 000 рублей. участие в акции регистрируется до 26.10.2017; 4 срок с 01.06.2017 по 31.08.2017 с вручением 7 (семи) призов по 20 000 рублей каждый, участие в акции регистрируется до 26.08.2017. Призовой фонд маркетинговых акций сформирован за счет собственных средств Организатора. Указанные акции не являются играми, конкурсом, лотереей, публичным обещанием награды или иным мероприятием, основанным на риске. Настоящие акции действуют только для граждан РФ старше 18 лет, постоянно проживающих на территории РФ. Носитель данного объявления не является потенциальным билетом, договор на участие в акции не заключается. Потенциальным участникам предлагается зарегистрироваться в качестве клиента Организатора путем сообщения своих данных по телефону, указанному в рекламном объявлении. Клиенты, сообщившие свои данные и получившие номер клиента, претендуют на денежные призы в финале акции. Получатель приза 1 000 000 рублей (приза) будет определен в финале акции неслучайным образом специальной комиссией из трех финалистов, выбранных из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, с следующим порядке: финалист = k*n/3, где k – число от 1 до 3, n – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом n/3 округляется в сторону уменьшения до целого числа. Призеров из числа финалистов признается первый зарегистрировавший свое участие в акции. 7 (семь) получателей призов по 20 000 рублей (призеры) будут определены в финале акции неслучайным образом специальной комиссией из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, с следующим порядке: призер = k*n/7, где k – число от 1 до 7, n – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом n/7 округляется в сторону уменьшения до целого числа. Денежные призы маркетинговой акции перечисляются их единственным обладателям единовременный платежом в срок, не превышающий 10 дней с даты получения актуальных банковских реквизитов, за вычетом предусмотренных действующим законодательством налогов. Подробную информацию об Организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов по результатам акции, сроках, месте и порядке их вручения можно получить по телефону 8-800-775-00-44 (ежедневно с 9:00 до 20:00). Сообщая Организатору свои ответы и персональные данные, вы регистрируете участие в акции, а также даете свое согласие оператору ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) на обработку и использование ваших персональных данных, в том числе на получение рекламных материалов Организатора и его партнеров по почте и сетям электросвязи.

Спела про лунные ночи
Водный цикл
Остров с лемурами
Асфальтовая основа
Последователь Сенеки
Моргунов в роли поэта
«Стоячий» габарит
Провокатор страдания
Крупная сладкая слива
Соха «из меча»
Спец по посевам долгунца
Огромный моллюск
Трезво смотрит на жизнь
Крышка над движком
Обещание самому себе
Взмах экстрасенса
Автогонки
Ванна с пузырьками
Маечка, оголяющая пуп
Весенний удар по зиме
Имя королевы детектива
Няня гения поэзии
Актриса... Мордюкова
Ложе между двух деревьев
Вариант эсперанто
Шпаргалка шулера
Хищный цветок
Кульминация
Аттракционы с водой
Настольный футбол
Квартира при ипотеке
Страна с портом Триполи
Главная церковь в городе
Горбун из мюзикла
Родина белого медведя
Латвийский курорт
Напиток сродни айрану
Автор романа «Сафо»
Стартовая часть поэмы
Одно из чудес Турции
Способ увеличить вес
Житель Владикавказа
Бабка с норовом
Склодовская по мужу
Шелк с переливами
Абориген Эмиратов
Левый приток Дуная
Консилиум судей
Братья у Жоржа Сименона
Кухонный смеситель
Блюдо польской кухни
Золотая монета с Востока
Дырявая посудина
Иномарка из Сеула
Бык прерий
Наставление, поучение
Соединение для сварки
Юбка выше колен
Минерал железный...
Военная коммуналка
«Дюшес» в бутылке
Единица длины
Коллега капитана Ларина
Скакун Насредина
Индийская антилопа
Воспел красоту Гималаев
Актер в роли Каманина
Претензия у дипломатов
Вид прямо спереди
Булгаковский Воланд
Романтичный конденсат
Белоснежный тракт
Полосатый кабачок
Учебное полугодие в вузе
Парковое плавсредство
«Укротитель» карандаша
Виноградная водка Гоги
Янов день у латышей
Имя жены Максима Галкина
Испанский кинжал
Остров крестоносцев
Пройдоха
«Школьная» роль Збруева
Герой, убивший Гектора
Американский астронавт
Полуфабрикатила
Доктор Старцев у Чехова
Радость бомбардира
Забава, отрада
Штат в США

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Полезно знать

ОБЫЧНОЕ туалетное мыло можно использовать вместо антистатика. Аккуратно потрите сухим новым куском одежду с изнаночной стороны.

ВЛАЖНЫЕ салфетки отлично справятся с белыми пятнами от дезодоранта на одежде. Просто потрите ими загрязненные места.

АВТОМОБИЛЬНЫЙ стеклоочиститель прекрасно подойдет для быстрой чистки стеклянных дверей душевой кабины и зеркал в ванной комнате.

ЕСЛИ нужно срочно высушить одежду из легкой ткани, повесьте ее на плечики и направьте в рукава горячий воздух из фена для волос. Через 15 минут вещь будет сухой.

ЧТОБЫ избавиться от мух и комаров, налейте в банку яблочный уксус, накройте пленкой, предварительно сделав в ней несколько отверстий. Поставьте банку на окно.

Стираем правильно

■ БЕЛЫЕ НОСКИ, ГОЛЬФЫ ПРЕКРАСНО ОТСТИРАЮТСЯ. ЕСЛИ ИХ ЗАМОЧИТЬ НА 2 ЧАСА В ВОДЕ С 1-2 СТ. ЛОЖКАМИ БОРНОЙ КИСЛОТЫ.

■ СТИРАЕТЕ ТЮЛЕВЫЕ ЗАНАВЕСКИ? К РАСТВОРУ СИНЬКИ ДОБАВЬТЕ НЕМНОГО МОЛОКА — ЗАНАВЕСКИ БУДУТ ВЫГЛЯДЕТЬ КАК НОВЫЕ.

■ ЕСЛИ СТИРАЕТЕ ШЕРСТЯНЫЕ ВЕЩИ, В ПОСЛЕДНЮЮ ВОДУ ПРИ ПОЛОСКАНИИ ДОБАВЬТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ГЛИЦЕРИНА. ВЕЩИ СТАНУТ МЯГЧЕ.

На все случаи жизни

ЗОЛОТО ПОТЕМНЕЛО?
Разбавьте в чашке с теплой водой немного средства для мытья посуды. Погрузите в раствор украшение целиком. Через несколько часов достаньте и хорошо промойте в проточной воде. Затем отполируйте бархатной или вельветовой тряпочкой.

ЛЁД РАЗГЛАДИТ ОДЕЖДУ
Установите в стиральной машине режим сушки. Загрузите мятую одежду (до 5 предметов). Добавьте 2-3 кубика льда, включите режим. Через 10 минут одежда будет идеально выглажена. Дело в том, что при таянии кубиков вода испаряется, создавая пар, который расправляет складки.

ПЕРЕСУШИЛИ БЕЛЬЁ?
Обильно увлажните его из пульверизатора, сверните, сложите в чистый полиэтиленовый пакет и оставьте на 1-2 часа. За это время влага равномерно распределится по ткани, она немного распрямится, и гладить будет легче.

ПОДПАЛИЛИ УТЮГОМ БРЮКИ?
Действуйте быстро: нанесите ваткой на этот участок немного перекиси водорода. После полного высыхания прополощите брюки в холодной воде. А если их гладить, прикладывая увлажненную марлю или чистую бумагу, подпалин не будет.

КОВЁР ПРОЖИВЁТ ДОЛГО
Чтобы кромки ковра, лежащего на полу, не загибались и не трепались, возьмите клей БФ-6 и с обратной стороны ковра по всему периметру приклейте тесьму шириной 20 мм. Эта нехитрая операция намного продлит ему жизнь.

Старые газеты пригодятся

■ От влаги и запахов. Чтобы продлить срок хранения фруктов и овощей, постелите газету в ящик с плодами или в специальный контейнер в холодильнике.

■ Чтобы избавиться от неприятных запахов в сумке и чемодане, набейте его газетами. Закройте и оставьте на 3-4 дня. Для тех же целей газету можно постелить в мусорный бак.

■ Для поддержки чистоты, если на улице грязно и сыро, расстелите в прихожей несколько газет и ставьте на них обувь. Бумага впитает в себя влагу и соберет грязь. Вечером выбросьте газеты.

■ Газеты помогут сделать окна сияющими. Когда моете окна и чистите зеркала, нанесите специальное средство на поверхность, скомкайте газету и протрите ею стекло — разводов не останется.

■ Моль боится газет, поэтому заверните шерстяные вещи в газеты и уберите в шкаф.

■ Во время ремонта, если красите рамы, намочите газеты и приложите к стеклу: когда они высохнут, создадут защитную пленку для стекол.

Носок остался без пары

Не спешите его выбрасывать, для него всегда найдется применение.

■ Защищаем пол от царапин. Наденьте «брошенные» носки на ножки кресла или стола, когда будете передвигать мебель, чтобы защитить напольное покрытие от сколов и царапин.

■ Делаем саше. Сделайте из чистых носочков небольшие мешочки и наполните их душистыми травами и лепестками цветов — мелиссы, шалфея, розы или специями. Разложите в ящики с одеждой и бельем, и они будут приятно пахнуть.

■ Вытираем пыль. Носок прекрасно заменит салфетку из микрофибры. Просто наденьте его на руку. Очень хорошо протирать им пыль с жалюзи: вы легко захватите отдельные планки с обеих сторон и быстро очистите их.

■ Защищаем детские коленки. Верхнюю часть носков (без стопы) используйте как наколенники для ребенка, если он учится ходить. Это убережет его от синяков и ссадин.

Ещё та проблема — На каждый день

Шерсть везде

ЕСЛИ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ШЕРСТИ В ДОМЕ СТАЛО МЕНЬШЕ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ РЕГУЛЯРНО ВЫЧЕСЫВАТЬ СВОЕГО ПИТОМЦА.

САМЫЙ простой и быстрый способ избавиться от шерсти — провести по загрязненной поверхности влажными руками или губкой. Шерсть начнет скатываться в комочки, и удалить ее уже не составит никакого труда.

* Поможет избавиться от шерсти и широкий скотч. Для очистки от шерсти этим способом нужно отрезать кусок липкой ленты длиной, достаточной для обмотки рулона скотча, и зафиксировать его так, чтобы на внешней части рулона оказалась липкая поверхность. Далее этим рулоном катайте по одежде, по загрязненной поверхности мебели — к клейкой ленте будет приставать шерсть, пыль и частички грязи. Если нужно, повторите чистку, обновляя ленту скотча.

* Также для удаления шерсти с одежды можно воспользоваться резиновыми перчатками. Если руками в перчатках водить по участкам, на которых прилипла шерсть животных, то волоски сразу же наэлектризуются и пристанут к резине. Между прочим, таким образом можно снимать уже выпавшие волоски и с самого животного.

* Владельцам домашних животных рекомендуется иметь пылесос, к которому прилагается специальная насадка — турбощетка. С ее помощью без труда можно удалить шерсть с любой поверхности.

* А если неохота возиться с перчатками, скотчем, водой или включать пылесос, купите специальную щетку для одежды. Она поможет легко и быстро очистить любую ткань от различного рода частичек, включая шерсть.

* Кроме того, если хотите, чтобы шерсти в доме стало меньше, не забывайте регулярно вычесывать своего питомца. Для этого купите щетку с частыми металлическими зубьями, а также резиновую варежку, которой легко собрать уже выпавшие волоски.

* Чтобы шерсть меньше притягивалась к одежде, обрабатывайте вещи антистатиком. Старайтесь хранить одежду в закрытых полиэтиленовых чехлах, коробках, чтобы любопытное животное случайно не оставило на ней часть своей шубки.

Советы для лета

Актуально

Как постричь мокрую траву. Обычным путем не получится — газонокосилка сломается. Но если протереть ножи растительным маслом, мокрая трава не будет застревать в механизме, и вы легко приведете газон в порядок.

Как избавиться от муравьев. Посыпьте муравейник крахмалом, разрыхлителем для теста или корицей. Это поможет избавиться от надоедливых насекомых без применения химикатов.

Как выбрать время для полива. Лучше всего подходят раннее утро и поздний вечер. Если поливать днем, палящие лучи сожгут нежную зелень. Также имейте в виду, что растения не любят ледяную воду.

Как вдохнуть жизнь в сломанный цветок. Стебель слишком короткий, чтобы поставить цветок в вазу? Положите соцветия в прозрачную стеклянную миску с водой. Вот увидите, получится очень красиво.

Как не упасть с лестницы. Если лестница на даче проваливается в грунт, подложите под ее ножки старые кроссовки — так она будет надежно закреплена, и вам будет легче собирать плоды.

Как почистить решетку гриля. Вы не успели почистить мангал сразу же после использования? Не переживайте, есть простой проверенный способ очистить решетку с помощью... газеты. Оберните ею решетку, хорошо смочите водой и оставьте на ночь. Наутро просто смойте пригоревший жир.

Как сделать ночи светлее. На дачном участке не протянута электропроводка? Выручат фонари на солнечных батареях. Они не перегорают, заряжаются даже в пасмурную погоду, их можно переносить с места на место.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Буквы языка по порядку. **7.**Возвышение для оратора. **11.**Рыжая порча на металле. **13.**Жестокий человек. **14.**Место для подковы. **15.**Столкновение двух армий. **16.**Задняя часть шеи лошади. **20.**Ремесло продавца. **24.**Танец, модный в 1920-х гг. **26.**Плата за статью. **27.**Диетическая каша. **28.**Подсобник при цирковой арене. **29.**Спортивная игра на льду. **30.**Бог в окружении муз. **32.**Напарник маляра. **33.**Стекляшки для мозаики. **36.**Вершина Кавказа. **39.**Ветхая изба. **42.**Злак для панды. **45.**Упругий ковер для дзюдо. **46.**Мясо, приготовленное на сковородке. **47.**Помеха в деле. **49.**Белый гриб. **52.**Датчик лжи. **54.**«Чулки» до талии. **55.**Высшее учебное заведение. **56.**Желябов по убеждениям. **57.**Шеренга от мала до велика. **59.**Сноровка рабочего. **62.** Воробья на ней не проведешь. **65.**Щипцы кузнеца. **66.** Остров с Колоссом. **67.**Совсем еще малыш. **68.**«Блеск и ... куртизанок» (Бальзак). **69.**Охотничья дорога в лесу. **70.**Соленый водоем. **71.**Стержень с резьбой для гайки. **72.**Веревка под куполом парашюта. **74.**Персидский поэт. **75.**Последний царь Трои. **77.**Доход безработного миллионера. **78.** Церковное вино. **79.**Озеро блокадного Ленинграда. **82.**Палочка учителя. **85.**Шинель-рулон. **86.**Карьерная или пожарная. **87.**Кинозвезда по имени Жерар. **89.**Малый придел в храме. **91.**Кружевная под вазой. **92.**Не помеха для любви. **94.**Медонос, чьего запаха боится моль. **97.**Аттракцион с ездой по кругу. **99.**Камень, что косу точит. **100.**Город волкатоварища. **101.**Сжатое поле. **103.**Измеряется в герцах. **105.** Небольшая певчая птица. **107.**Из теста делает батоны. **108.** Документ от Фильки. **111.**Скотланд-Ярд как организация. **113.**«Очень громко» в музыке. **114.**Козни, интриги. **115.** Крутой склон холма. **117.**Там продают лекарства. **120.**Интимное освещение. **124.**Депортация диссидента. **127.**Искусный подражатель. **128.**Сравнение ДНК сына и отца. **129.** Пляжные трусики. **130.**Сырная лепешка. **131.**Нагрудный мешочек с заговором. **132.**Раскаляется в электроплитке.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **2.**Покровительство монарха. **3.**Приступ смеха. **4.**Звук разрыва по швам. **5.**Аист с нравом шакала. **6.**Полярное свечение. **7.**Соседствует с гипотенузой. **8.**Фокусник в чалме. **9.**Пустота в стволе дерева. **10.**Обычный путь молнии. **12.**Лесной луг. **17.**Порок зазнайки. **18.**Земля обетованная. **19.**Избирательная территория. **21.**Досуг, требующий ружья и лицензии. **22.**Родина д`Артаньяна. **23.**Сырье для грампластинок. **24.**Трехстворчатый складень. **25.**Медоносный первоцвет. **29.**Заготовка сена. **31.**Доски — основа пола. **34.**Военный чин Нахимова. **35.**Главный город Японии. **37.**Проездной для солдата. **38.**Трезво смотрит на вещи. **40.**Лекционный зал в вузе. **41.**Человек строгих нравов. **43.**Марианская дыра. **44.**Ткацкий завод. **48.**Лабораторная трубочка. **50.**Жизнелюб, верящий в лучшее. **51.**Мастер по выделке шкурок. **53.**Финальные строительные работы. **58.**Не терпит вольностей. **60.**Купец по старинке. **61.**Между вчера и завтра. **62.**И яшма, и малахит. **63.**Кофейный сорт. **64.**Испанский дворянин. **72.**Единица времени. **73.**Оппонент адвоката. **75.**Обработка металла. **76.**Проблесковый маячок. **80.**Быстро развивающийся ребенок. **81.**Горячительный напиток с пряностями. **83.**Чешуйка на костюме гимнастки. **84.**Горная порода для облицовки. **88.**Судебное дело. **90.**20 в игре в 21. **93.**Отказался от благ и удовольствий. **95.**Один оборот по орбите. **96.**Судно Ноя. **98.**Государство в Европе. **101.**Дизельное топливо. **102.**Геккон или агама. **104.**Сумчатый зверек Америки. **106.**28-й президент США. **109.**Остров-кольцо из кораллов. **110.**Мудрая богиня Эллады. **111.**Демонстрация модной одежды. **112.**Барон из табора. **114.**«Подопытный» Миклухо-Маклая. **116.**Чрезмерное усердие. **118.**Легенда с поучением. **119.**Томатный соус. **121.**Устои быта. **122.**Стенька-атаман. **123.**Лютеранская церковь. **124.**Барс, живущий средь снега. **125.**Аквариумная рыбка. **126.**Рывок на врага.

Обычный енот из американского штата Колорадо сумел воплотить самые смелые мечты своих собратьев и оседлал аллигатора. Этот момент удалось запечатлеть местному жителю Ричарду Джонсу. Он сделал фото во время семейной прогулки вдоль реки по парку. В какой-то момент мужчина приблизился к воде, чтобы сделать снимок, а енот, испугавшись его, запрыгнул на спину аллигатору. Спустя несколько мгновений млекопитающее вернулось на землю.

Комфортно проехаться на широкой спине крокодила решили древесные лягушки. Нахалки терпеливо ждут, пока их «шофер» включится и начнет двигаться. Но озадаченный крокодил, по всей видимости, никуда не спешит.

Анекдоты из Одессы

— Сара! Я таки считаю, что ты чуть-чуть не права.
— Ой, Моня! Я тебя умоляю! Пересчитай еще раз.

— Соломон Моисеевич, кто вы по профессии?
— Магистр черной и белой бухгалтерии.

— Господи, я уже столько лет молюсь тебе, чтобы ты помог мне купить дом, машину, дачу...
— Сема, ты не молишься, ты клянчишь.

Муж с женой ссорятся:
— Сарочка, правильно мама говорит, шо ты не хозяйственная!
— Ой, ви посмотрите на него! Я вот щас почитаю рецепт из поваренной книги...
— И шо?
— А вот ты, Моня, из какой книги свое хозяйство увеличивать будешь?

— Абрам! Я серьезно настроен поговорить о твоих родных!
— Таки говори, Мойша.
— Я конкретно хочу поговорить о твоей маме!
— Ну таки говори, Мойша!
— Абрам! Твою мать! Ты когда таки вернешь мне долг в двести долларов?!

Не воспитывайте детей, все равно они будут похожи на вас. Воспитывайте себя.

Дело было в отпуске

Только что из Ниццы

Культурно все на береге Лазурном — ни слова не слыхать на нецензурном.

— Где отдыхали, Клавдия Петровна?

— Шо значит где?! На Ницце, безусловно! Небось слыхали: круче ентой Ниццы на глобусе не сыщешь заграницы! Культурно все на береге Лазурном — ни слова не слыхать на нецензурном. «Бонжур, мадам, вот, силь ву пле, чурчхела!» — я с непривычки чуть не о... бгорела!

— Ну, Клавдия Петровна, в самом деле, вы о какой, пардон муа, чурчхеле?!

— Какой вы непонятливый, ей-богу... «Чурчхела» на французском — осьминога! Все включено везде на этой Ницце. Шо значит отдыхать на заграднице! Всего-то был конфуз: одна бабулька несвежую всучила барабульку... Голубчик, шо вы хмурите бровями? Ну прямо мне беда с учителями! Фирштейн? Официант из суши-бара принес, подлец, вчерашнего омара! Нет, все ж таки спасибо профсоюзу! Возьмешь на пляж, бывало, кукурузу... Да что ж за почемучка, боже правый! Ну круассан я кушала с гуавой! А до чего обжористые пиццы готовят повара на ентой Ницце! А скока я поела сладкой ваты! Аж до сих пор местами липковато...

— Позвольте, ну какая в Ницце вата?!

— Вы слышите, голубчик, плоховато. Мне в клювиках носили кавалеры не вату, а ванильные эклеры! Мужчины так и вились мелким бесом — я ж загорала ентим... ну, топлессом. И гордо посылала местных мачей... за пахлавой медовой и за чачей.

— Минуточку! Позвольте усомниться, откуда пахлава и чача в Ницце?!

— Вы шо, глухой? По виду вроде рано, не «чача» я сказала, а «чинзано»! Ну, опосля чинзано променажи мы делали совместные на пляже. А вечера какие, а закаты! Нам Гиви шашлыки из карбонада такие жарил, шо рыдала Ницца! (И не хотела, а пришлось влюбиться...) Ну, шо опять?..

— Откуда в Ницце Гиви?

— Я говорю — суфле из свежих киви с мадерою брала я на десерты... Достали! Ниццеведы, блин, эксперты...

И удалилась Клавдия Петровна, кипя от возмущенья, безусловно, — в очках «хамелеон» и белой шляпе с эмблемою «На память об Анапе»...

Мелисса

Если мужчина может отнести вас на руках в постель — вы в форме. Если нет — поменяйте на фиг этого доходягу на нормального мужика!

Намотай на ус!

Мужики не плачут!

Каким должен быть настоящий мужчина

Настоящий мужик должен быть мужиком. Без соплей и хныканья. Цветы дарить можно, но только в том случае, если женщина с первого взгляда поймет, что ты вырвал их у врага в результате ожесточенной схватки. Можно даже ее попросить, чтобы она не обращала внимания на капли крови на лепестках.

Никаких мягких игрушек. Никогда. Если ты даришь игрушку — сделай ее сам из трофейных доспехов врага с помощью сварки и заклепок. Это может быть медведь, нет проблем. Если даришь украшение, уж постарайся, чтобы это было ожерелье из клыков опасного хищника, раз уж ты настолько бездарен, что не можешь подарить перстень с глазом дракона.

Никаких сладостей — только кусок свежего мяса. Нужно уронить его на пол и устало пояснить: «Кабанятина... Матерый был...»

Если женщина плачет — не смей ее утешать. Нужно принести бинт и сказать: «Не двигайся, у тебя из глаза сочится какая-то жидкость, сейчас забинтую». Сами мужики не плачут. Никогда. Даже от лука.

Если дама закатывает истерику — не спорь. Это одержимость демонами, слова здесь бессильны, если только ты не экзорцист.

Нельзя мыть посуду — ты мужчина, а не посудомойка. Носки перед сексом нужно снимать — настоящий мужик не должен бояться, что ноги озябнут. Кольчугу и шлем можно оставить. И, кстати, мужчины во время секса могут издавать только один звук — утробное рычание. Стонать можно только при тяжелом ранении в беспамятстве.

И никаких стихов при луне, серенад и надписей на асфальте. Понравилась баба? Взял за волосы и потащил в свой дом без лишних слов. Потому что мужики не болтливы.

И еще одно важное правило. Руки мужчины да не коснутся дамской сумочки. Если женщине нужно освободить руки, она может ненадолго повесить сумочку на копье.

Ты – мне, я – тебе!

У меня плохое зрение. Очки не помогают. И от этого случаются всякие забавные истории. Отдыхали как-то с женой в Праге. После прогулки по прекрасному городу вернулись в гостиницу. Настроение отличное, подхожу к окну номера, вижу — в доме напротив человек приветливо машет мне рукой. Машу ему в ответ. Он сделал паузу и машет мне снова. Я тоже помахал. Так и махали: он — мне, я — ему. Жена, заинтересовавшись моим новым знакомцем, подошла, посмотрела в окно и сказала:

— Отстань от человека, он окно моет.

Вадим С., Ижевск

Ответы на кроссворд со стр. 22

По горизонтали: 1.Алфавит. 7.Кафедра. 11.Ржавчина. 13.Изувер. 14.Копыто. 15.Сражение. 16.Загривок. 20.Торговля. 24.Тустеп. 26.Гонорар. 27.Овсянка. 28.Униформист. 29.Керлинг. 30.Аполлон. 32.Штукатур. 33.Смальта. 36.Эльбрус. 39.Халупа. 42.Бамбук. 45.Татами. 46.Поджарка. 47.Препона. 49.Боровик. 52.Детектор. 54.Колготки. 55.Институт. 56.Народник. 57.Ранжир. 59.Умение. 62.Мякина. 65.Клещи. 66.Родос. 67.Кроха. 68.Нищета. 69.Тропа. 70.Море. 71.Болт. 72.Строп. 74.Рудаки. 75.Прием. 77.Рента. 78.Кагор. 79.Ладога. 82.Указка. 85.Скатка. 86.Лестница. 87.Депардье. 89.Застенок. 91.Салфетка. 92.Возраст. 94.Лаванда. 97.Карусель. 99.Оселок. 100.Тамбов. 101.Стерня. 103.Частота. 105.Скворец. 107.Хлебопек. 108.Грамота. 111.Полиция. 113.Фортиссимо. 114.Происки. 115.Косогор. 117.Аптека. 120.Полумрак. 124.Изгнание. 127.Имитатор. 128.Анализ. 129.Плавки. 130.Хачапури. 131.Ладанка. 132.Спираль.

По вертикали: 2.Фавор. 3.Взрыв. 4.Треск. 5.Марабу. 6.Сияние. 7.Катет. 8.Факир. 9.Дупло. 10.Зигзаг. 12.Поляна. 17.Гонор. 18.Израиль. 19.Округ. 21.Охота. 22.Гасконь. 23.Винил. 24.Триптих. 25.Примула. 29.Косьба. 31.Настил. 34.Адмирал. 35.Токио. 37.Литер. 38.Реалист. 40.Аудитория. 41.Пуританин. 43.Впадина. 44.Фабрика. 48.Пробирка. 50.Оптимист. 51.Скорняк. 53.Отделка. 58.Недотрога. 60.Негоциант. 61.Сегодня. 62.Минерал. 63.Арабика. 64.Идальго. 72.Секунда. 73.Прокурор. 75.Прокатка. 76.Мигалка. 80.Акселерат. 81.Глинтвейн. 83.Блестка. 84.Базальт. 88.Процесс. 90.Недобор. 93.Аскет. 95.Виток. 96.Ковчег. 98.Швеция. 101.Солярка. 102.Ящерица. 104.Опоссум. 106.Вильсон. 109.Атолл. 110.Афина. 111.Показ. 112.Цыган. 114.Папуас. 116.Рвение. 118.Притча. 119.Кетчуп. 121.Уклад. 122.Разин. 123.Кирка. 124.Ирбис. 125.Гуппи. 126.Атака.

Ответы на сканворд со стр. 20

Гороскоп со 2 по 15 августа

Раскрасьте свою жизнь новыми красками

ОВЕН Все, что задумали, сбудется в кратчайшие сроки. Такое случается редко, поэтому не растрачивайтесь на пустяки — попробуйте поймать рыбку покрупнее. В выходные вместо того, чтобы вечером смотреть телевизор, отправляйтесь на прогулку — пройдитесь хотя бы 15 минут перед сном. Спать будете крепко.

ТЕЛЕЦ События почти волшебным образом будут складываться в вашу пользу. Да и вы, похоже, не намерены терять время даром: ни одно дело не оставите незаконченным. Единственная опасность — усталость. Зато уж результаты ожидаются просто выдающиеся. Жара и солнце — не лучшее время для вашего сердца. В такие дни полезно ежедневно выпивать утром, за 15 минут до еды, по 1/2 стакана свежеотжатого сока белокочанной капусты.

С каждой улыбкой в организм попадает еще больше кислорода. А это улучшает самочувствие и помогает снять стресс.

БЛИЗНЕЦЫ Отличный период для перемен! Если почувствуете, что устали от своего образа жизни, значит, пора что-то менять в жизни. По возможности старайтесь больше времени проводить на утреннем солнце — по дороге на работу или на дачу, в обеденный перерыв посидите на солнышке. Это стимулирует выработку витамина D, улучшает зрение и иммунитет.

РАК Раскрасьте свою жизнь новыми красками — вам это сейчас под силу. Если планируете отпуск, то он пройдет необычно и закончится приятным сюрпризом. Надо лишь внимательно смотреть по сторонам, чтобы не прозевать его. Осторожнее с работой на грядках, через каждый час работы делайте 15-минутный перерыв. Если вдруг прострелило спину, вымойте свежий лист лопуха и приложите его внутренней стороной к больному месту, обмотав сверху теплым шарфом.

ЛЕВ Старайтесь в любых ситуациях сохранять спокойствие, не волноваться по пустякам. Нервные перегрузки отзовутся головными болями, с которыми будет трудно справиться даже при помощи обезболивающих. А еще следите за тем, что едите и пьете. Малейший стресс грозит проблемами с пищеварением.

ДЕВА Признайтесь: дом — это место, где у вас нет собственного пространства. Вы принадлежите супругу (или супруге), детям, родственникам, коту, канарейке... Всем им нужно ваше внимание. А вам сейчас нужен отдых и восстановление сил. Так что берите отпуск, чтобы отдохнуть от работы, домашней рутины и близких людей... Ваш девиз на ближайшие 2 недели: «Из дома прочь, а там посмотрим!»

ВЕСЫ Не запирайте себя в четырех стенах. Не только в выходные, но и в будни выбирайтесь из дома. А чтобы не подцепить желудочную инфекцию, мойте руки при каждом удобном случае. Не купайтесь в сомнительных водоемах, не заводите дружбу с бездомными барбосами, не покупайте вещи у незнакомых людей. И еще совет: не ешьте в уличных заведениях. Купленный там пирожок может вызвать расстройство кишечника.

СКОРПИОН Вы считаете себя вечным двигателем. Но в последнее время ваш механизм барахлит и сил двигаться становится меньше. А все из-за нагрузок — физических и моральных. Сбавьте обороты. Даже пара дней отдыха пойдет на пользу. Пейте больше жидкости, кроме кофе и газировки — от них лучше вообще отказаться.

СТРЕЛЕЦ Осторожно относитесь к словам, потому что некоторые фразы невозможно забыть... О здоровье: перемещаясь в пространстве, особенно если есть ступеньки, смотрите под ноги, чтобы не упасть. Хорошо, если просто ушибетесь. А если перелом?.. На всякий случай: снять боль при ушибе поможет капустный лист. Обдайте его кипятком и приложите к больному месту. Сверху накройте полиэтиленом и оставьте на ночь.

КОЗЕРОГ Самым родным людям плохо от цунами по имени... (Как вас зовут?) Если почувствуете, что близкий человек вами недоволен, значит, лимит его терпения исчерпан. Успокойтесь и, если надо, извинитесь. Кстати, не заметили, что набираете лишний вес? Советуем в течение дня делать много перекусов, при этом порции должны быть маленькими.

ВОДОЛЕЙ Вы улыбаетесь, хотя хочется плакать... Не сдерживайте своих эмоций. Хочется раскричаться — кричите. И пусть родственники не обижаются. Ведь это не со зла, просто хочется выговориться и выплакаться. Иногда даже можно побить тарелки. В общем, найдите свой способ разрядки — он вам сейчас нужен как воздух.

РЫБЫ Разница между друзьями и врагами чисто анатомическая: первые в трудную минуту подставляют плечо, вторые — ногу. Разберитесь, кто рядом с вами. О здоровье: все ваши проблемы от обезвоживания организма. Чаще пейте воду, причем медленно. В жару стакан воды, проглоченный залпом, не поможет. Делайте по несколько глотков каждые 5 минут. Так летний зной переносится легче.

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Каталог «Почта России» «Подписные издания» подписной индекс **П3412**

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы» подписной индекс **53995**

Объединенный каталог «Пресса России» подписной индекс **42404**

В следующем номере читайте:

- ✓ **Для тех, кто болен диабетом** ИНФЕКЦИЯ ВО РТУ.
- ✓ **На приёме у психиатра** НЕМНОГО НЕ В СЕБЕ.
- ✓ **Проблемы с кишечником** ДИВЕРТИКУЛ ПОХОЖ НА КАРМАН.
- ✓ **Для тех, кому за...** МИНУС В МОЛОДОСТИ, ПЛЮС В СТАРОСТИ.

СИБИРСКИЙ ТРАВНИК

ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ВАШ ПОДАРОК»

Завод - изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая Семья Алтай» г. Бийск в рамках программы по улучшению здоровья нации дарит всем желающим **НОВИНКУ - «Сибирский Травник»**.

Просто позвоните и получите

УСИЛЕННЫЙ ВИТАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «СИБИРСКИЙ ТРАВНИК»

СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО

ТОЛЬКО ДО 28 АВГУСТА

КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!

Заказать свой подарок вы сможете по телефонам горячей линии:

8-800-100-24-91

(Звонок бесплатный)

МТС: 8-985-395-75-09;

Билайн: 8-967-001-10-82;

Мегафон: 8-929-536-37-96.

Доставка Почтой России за счет производителя

Этот необыкновенный настой имеет замечательное свойство дарить людям радость обновления. Для кого-то результат будет заметен в том, что ушла депрессия. Другой обнаружит, что нормализовалось давление. А третий просто перестанет простужаться.

В составе бальзама только растительные компоненты. Экстракты эхинацеи, шиповника, золотого корня, элеутерококка, крапивы, кедрового ореха и других целебных трав, произрастающих в предгорьях и горах Алтая. Здесь особое солнце, особый воздух и особая вода. Поэтому и травы обладают особыми свойствами. Поэтому **«Сибирский травник»** оказывает такой мощный эффект.

Рецепт **«Сибирского Травника»** передавался из поколения в поколение. При этом старейшины рода строго следили, чтобы секрет не ушел «на сторону». Один из разработчиков имеет отношение к семье, в которой хранились эти рецепты.

Не надо ждать повода для начала приема бальзама **«Сибирский травник»**. Пропейте хотя бы один курс, и вы сразу почувствуете, что вам стало легче. Перестают болеть суставы, уходит лишний вес, нормализуется давление, улучшается состав крови. В какой-то момент человек вдруг обнаруживает, что он хорошо спит, а утром встает бодрым и отдохнувшим. **«Сибирский травник»** - настоящая находка для людей в возрасте от 40 и выше, страдающих повышенным давлением, проблемами с суставами и дыхательными путями. Бальзам замечательно восстанавливает состав крови, способствует регенерации тканей, повышает иммунитет.

В заключение я скажу следующее – практически каждый из тех, кто приобрел один курс бальзама, заказывает и второй. Если не для себя, то для родителей или друзей.

Главный технолог ООО « Здоровая семья Алтай» Кислова Людмила Геннадьевна.

ИП Черных Екатерина Валерьевна. ИНН: 591403670850. ОГРН: 591403670850. Пермская область, г. Добрянка, ул. Дорожная, д. 1 Бальзам растительный безалкогольный «Сибирский травник». ОСМРОСС RU.АГ91.Н09463. *Акция действует с 26.07.17 г. по 28.08.17 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

АЙБОЛИТ ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ **ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»**

Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б

E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА

Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА

Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47 E-mail: lipred@kavkazinterpress.ru

Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41 E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru

Отдел рекламы тел. 8-961-491-97-54, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **145486** экз. Заказ **1156**. Доп. тираж обеспечивает ТОО «Кросс-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта DepositPhotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**

Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 26.07.2017 г. Подписано в печать 19.07.2017 г. в 13.30. По графику в 14.00.

Общий тираж 164 486 экз. Объем 6 п. л.

16+